गृहस्थांजलि

दो शब्द

गृह विज्ञान संसार का सर्वश्रेष्ठ विज्ञान है। अथवा यो कहें कि संसार में जितने भी विज्ञान हैं सबसे अधिक कल्याण कारी और सुख प्रद्धक विज्ञान गृह विज्ञान हैं, तो अत्युक्ति न होगी।

मानव ने अपनी सामर्थ्य परिस्थितियों और अनुभूतियों के आधार पर प्रत्येक युग में गृह विज्ञान में एक नया अध्याय जोड़ा हैं। और सृष्टि के अन्त तक यही क्रम चलता रहेगा।

इसी लिये गृह विज्ञान ऐसा गूढ़ और विस्तृत विषय हो गया है। जिसको किसी अंतिम और निश्चित परिभाषा की परिस्ति के अंतर्गत बाँधना असम्भ-वसा है। फिर इस थोड़े से पृष्ठों में इतने विस्तृत विज्ञान के विवेचन का प्रयत्न करना भी बस, गागर, में सागर भरने के प्रयत्न के समान ही है।

फिर भी इस छोटी सी पुस्तक, 'गृहस्थाजलि' में कन्या के मानसिक, बौद्धिक और शारीरिक विकास के लिये सभी अपेक्षित और उपयोगी वस्तुओं का भली प्रकार विवेचन किया गया है।

आदि से अन्त तक पुस्तिका में "घर की भावी रानी" "राष्ट्र की भावी सरक्षिका को जीने की कला सिखाई गई है साथ ही ऐसी उपयोगी बातें बताई गई हैं जो उसके आगामी जीवन में उसका पथ प्रदर्शन कर सकें।

गृह-विज्ञान गार्हस्थ्य शास्त्र तथा गृहस्थी सम्बन्धी जितनी भी प्रमुख पुस्तकें हिन्दी अंगरेजी में अब तक लिखी गई है सकी के उपयोगी और आवश्यक अंशो का इस पुस्तक में उल्लेख किया गया है।

नारी जीवन को सफल बनाने का महान उद्देश्य लेकर ही यह पुस्तक लिखी गई है। यदि युग युग की आर्मशप्त नारी की कुछ भी सेवा यह कर सकी तो मैं अपना परिश्रम सफल समझूंगी।

'सावित्री निगम'

विषय-सूची

पृष्ठ संख्या

पाठ १

गार्हस्थ्य-शास्त्र की उपयोगिता

यदि हम गम्भीरता पूर्वक विचार करें तो हम भी निर्णय पर पहुँचेंगे कि साहित्य क्षेत्र में जितने भी शास्त्र हैं और सभ्य जगत में जितनी भी कलायें और ललित कलायें अबतक प्रमाणित हो चुकी हैं उन सब का ही ध्येय मानव को अधिकाधिक सुखी-सम्पन्न और सन्तुष्ट बनाना है।

चाहे राजनीति हो अथवा विज्ञान, नागरिक शास्त्र हो अथवा अर्थशास्त्र जीवन की किसी न किसी समस्या को सुलझाना ही उनका लक्ष्य रहा है।

हमारी सभ्यता, संस्कृति एवं शिक्षा-दीक्षा हमारे कर्तव्यों, अधिकारों और आवश्यकताओं को इसीलिये नियमबद्ध कर देती है कि हम उनके सहारे अपने नियमित सुख के केन्द्र "घर" को सब प्रकार सुसज्जित कर सकें और अपने सुख सुविधा की उचित व्यवस्था कर सकें।

किन्तु खेद है जो घर हमारे समस्त सुखों को नियमित, सुरक्षित और व्यवस्थित बनाता है और जिसे सर्वांग पूर्ण बनाना ही हमारी सब कलाओं, विद्याओं और संस्थाओं का ध्येय रहा है उसी सुख धाम घर के लिये न तो कोई उत्कृष्ट शास्त्र है न कोई प्रथक अध्ययन करने के लिये संस्थायें ही हैं। और बालकों की कौन कहे बालिकाओं के लिये भी गार्हस्थ्यशास्त्र ऐच्छिक रक्खा गया है।

गार्हस्थ्य शास्त्र एक आवश्यक और अनिवार्य विषय है। और इसे शिक्षा का एक मुख्य अंग मान कर इसकी हर प्रकार से उन्नति करनी चाहिए।

शीघ्र ही ऐसी संस्थायें बनाई जानी चाहिये जहाँ ग्रार्हस्थ्य शास्त्र का विशेष अध्ययन कराया जा सके।

गृहस्थ्य विज्ञान के परंगतो को अन्य वैज्ञानिको की भाँति इस विषय में भी नवीन खोजें और आविष्कार करने में अपने जीवन समर्पित करके समृद्ध और सम्पन्न बनाना चाहिये।

गार्हस्थ्य शास्त्र का हमारे जीवन से इतना घनिष्ट सम्बन्ध है कि हमारा सभी शास्त्रों का ज्ञान इस शास्त्र की अज्ञानता से निरर्थक हो जाता है ।

हमारे सन्मुख इस कथन की पुष्टि करने के लिये नित्य ही प्रत्यक्ष प्रमाण मिलते हैं ।

अनेकों व्यक्ति हृष्ट-पुष्ट धनी और विद्वान होते हुये भी, गृहनीति से अनभिज्ञ होने के कारण अपना जीवन तो दुःखी एवं असन्तुष्ट बनाही लेते हैं साथ ही दूसरों की शान्ति और सुख में बाधक बन जाते हैं और दुर्भाग्य से यदि गृहणी भी गार्हस्थ्य ज्ञान में अनभिज्ञ हुई तो घर कुप्रबन्ध और कलह के कारण बर्बाद हो जाता है । और घर के समस्त निवासी नरक निवास का अनुभव करने लगते हैं ।

किन्तु इसके विपरीत जिस घर में सुग्रहिणी और गार्हस्थ्य शास्त्रका ज्ञान रखने वाला गृहस्वामी होता है वह घर धन की कमी होने पर भी स्वर्ग के समान सुख देने वाला होता है । घर के समस्त प्राणी सुखी सन्तुष्ट और सम्पन्न रहते हैं तथा घर में धन 'यश और शान्ति की अधिकता रहती है ।

गार्हस्थ्य शास्त्र एक अत्यन्त उपयोगी शास्त्र है । प्रत्येक गृहवासी और गृहवासिनी को अनिवार्यरूप से इस शास्त्र का ज्ञान प्राप्त करना चाहिये क्योंकि गार्हस्थ्य शास्त्र में अनभिज्ञ लोगों के घरों में कलह, रोग, फूट, बँटवारे और गरीबी तथा पतन, सभी गृह नाशक वस्तुयें निवास करने लगती हैं ।

नवीन राष्ट्र की उन्नति के लिये प्रत्येक व्यक्ति को चाहे वह नर हो अथवा नारी गार्हस्थ्य शास्त्र का भली प्रकार अध्ययन करना चाहिये ।

—:०:—

पाठ २

धरा का स्वर्ग

"घर"

घर सचमुच इस धरा का स्वर्ग है। मानव ने अपनी ज्ञान, चेतना, बुद्धि-बल और शक्ति प्रयोगों द्वारा अनेक श्रेष्ठ एवं सुन्दर वस्तुओं का निर्माण किया है। किन्तु घर शायद उसकी सबसे अधिक मनोरम आकर्षक एवं कलापूर्ण कृति है।

विश्व संघर्ष-मय है इसलिये मनुष्य को जीवन यापन के लिये अनेक असुविधाओं; कठिनाइयों और विपत्तियों का सामना करना पड़ता है। कभी कभी तो अकारण ही मानसिक और शारीरिक कष्ट भी सहने पड़ते हैं। जब दिन भर के अविराम परिश्रम के बाद भी सफलता नहीं मिलती अथवा वर्षों के प्रयत्नों पर पानी यों ही फेर दिया जाता है तो मन दुगनी थकान, निराशा एवं विरक्ति से भर जाता है, किन्तु 'घर' के सुखद वातावरण में आते ही, जहाँ-किलकारी भरते दुये भोले बच्चों की चितवन का आवाहन, सदा स्नेह वर्षा करने वाली पलकें बिछाकर बाट जोहती पत्नी का स्वागत मिलता है वह सब कुछ भूलने लगता है। उचित विश्राम व्यवस्था, ताजे गर्म भोजन और स्नान से थकान भी अपने आप ही दूर हो जाती है तथा धीरे धीरे मन में बस यही विचार उठने लगते हैं "अह ! मुझे और क्या चाहिये। मैं गृह स्वामी हूँ। पिता हूँ और पति हूँ। मैं सुखी हूँ"

आफिस में वह, दस बातें सुनकर भी हाँ हुजूरी करने वाला आत्म सम्मान हीन 'बाबू' था। सड़क पर इक्के ताँगे वालों की घुड़कीमिश्रित चेतावनी, सँभल कर चलने की सीख पाने वाला 'राहगीर' था किन्तु 'घर' में प्रवेश करते ही वह अपने को एक सुन्दर गृह का कर्त्ता धर्त्ता और नियामक समझने लगता है। इतना ही नहीं ? उसे अनुभव होने लगता है कि

उसका व्यक्तित्व अत्यन्त महत्वपूर्ण है। वह एक स्वामिभक्त सेविका का स्वामी, रक्षक और भोले प्यारे होनहार बालकों का पालन करने वाला है। और उसका हृदय गर्व, आत्मसंतोष और सुख से ओत-प्रोत हो जाता है।

समस्त असफलताओं, अपमानों, और अविश्वासों का, सब प्रकार की निराशा, चिन्ता एवं विरक्ति का घर पहुँचने के कुछ घन्टों पश्चात् ही अन्त हो जाता है और मन में नव आशा, नव चेतना की उमंगे उठने लगती है। मानव को शक्ति, चेतना, प्रेरणा और साहस प्रदान करने का सबसे अधिक श्रेय "घर" को है। पुरुष के लिये "घर" नियमित सुख का साधन, मनोरम रंग महल और शान्ति पूर्ण विश्राम गृह है परन्तु स्त्री के लिये घर उसका सर्वस्व, एक मात्र अवलम्ब और आधार है और उसके जीवन को सफल बनाने वाली गौरवपूर्ण कर्म भूमि है।

भारतीय नारी का तो अधिकांश जीवन ही घर के भीतर घर के कार्यों में बीतता है। इसीलिये घर की उन्नति, अवनति, यश, अपयश, सुप्रबन्ध और अव्यवस्था की उत्तरदायीनि अधिकतर नारी ही होती है। घर के भीतर लगातार रहने और घर की उन्नति के लिये लगातार प्रयत्न करने के कारण घर से उसे अत्यधिक लगाव और प्रेम हो जाता है और घर विछोह से उसे दुख और फिर मिलने से सुख का अनुभव होता है। जिस प्रकार बच्चे को चाहे कितना ही आराम उपलब्ध क्यों न हो किन्तु उसे सच्चा सुख और संतोष माँ की गोद में ही प्राप्त होता है ठीक उसी प्रकार किसी महिला को चाहे किसी बड़े से बड़े महल अथवा शानदार होटल में क्यों न रक्खा जाय उसे सच्ची स्वतन्त्रता, सुख और शान्ति का अनुभव, अपने ही घर में होता है चाहे उसका घर महलों की अपेक्षा कहीं छोटा क्यों न हो। इसीलिये बड़ी बूढ़ी महिलायें प्रायः कहा करती हैं। "जो सुख अपनी राम मड़ैया में है वो राजा जी के महलों में कहाँ" ? घर को यदि "सुखधाम" कहा जाय तो अनुपयुक्त न होगा।

घर नारी की सच्ची पाठशाला है। घर की स्वामिनी बनने पर ही नारी को अपना कौशलचातुर्य, और योग्यता दिखाने का पूरा अवसर

मिलता है। उसे शीघ्र ही अपनी त्रुटियाँ, कमियां और दोष तथा उनके उपचार ज्ञात हो जाते हैं। इतना ही नहीं उसे अपनी कल्पनाओं, और अरमानों को सक्रिय बनाने का अवसर मिल जाता है। और फिर वह सहज ही में कल्पना एवं वास्तविकता तथा आदर्श एवं यथार्थ का अन्तर भली भाँति जान लेती हैं और सत्य अनुभूति और मजी हुई व्यवहारिकता की अधिकारिणी बन जाती है। नारी को सफल माँ, आदर्श मालकिन, गर्विता स्वामिनी, और चतुर गृहिणी बनने की स्वाभाविक इच्छा भी कहीं और न पूरी होकर घर में ही पूरी होती है और घर की स्वामिनी बनकर ही उसके नारीत्व, और व्यक्तित्व का पूर्ण विकास हो पाता है।

'घर' नारी' का कल्पवृक्ष होता है जिसकी साया में धीरे धीरे वह सभी कुछ प्राप्त कर लेती है।

पाठ ३

घर की भावी रानी

निसन्देह कन्या घर की "भावी रानी" होती है। उसका लालन-पालन और शिक्षण सब उसी प्रकार होना आवश्यक है जिस प्रकार किसी बड़ी राज्य सत्ता को भविष्य में सँभालने वाली "राजकुमारी" का होता है। राजरानी के लिये जिस प्रकार राजनीति का ज्ञान आवश्यक होता है उसी प्रकार गृहरानी के लिये "गृहविज्ञान" का ज्ञान अनिवार्य है।

छोटी कन्या ज्योंहीं थोड़ा सा ज्ञान अर्जित कर लेती है, हाथों को पटक कर स्वयमेव रोटी बनाने का अभिनय करने लगती है और जैसे ही कोई खिलौना उसे मिल जाता है वह उसे गोद में खिला कर, झुला और सुला कर यह प्रमाणित कर देती है कि वात्सल्य प्रेम दया, क्षमा आदि मानवीयगुण

उसमें अधिक हैं। वह भावी जननी माता और संरक्षिका है और ज्योंहीं वह ८,१० साल की हो जाती है उसे माँ की चाची, बुआ आदि की गृह व्यवस्था में त्रुटियाँ दृष्टिगोचर होने लगती हैं। गृह शासन में उसका हस्तक्षेप यह प्रमाणित कर देता है कि प्रकृति ने उसे शासन, पालन और रक्षा की शक्तियाँ दी हैं और यदि उचित विकास की व्यवस्था की जाय तो यही शक्तियाँ भविष्य में प्रस्फुटित होकर कन्या को प्रतिभाशील बना सकती हैं। किन्तु भारतीय घरों में कन्याओं के मनासिक और शारीरिक विकास की चिन्ता नहीं की जाती। कुछ माता पिता पुत्रों के साथ ही उनकी शिक्षा का भी बन्दोबस्त कर देती हैं और एक शिक्षक से बालकों के साथ बराबर खेल-कूद करने से उनमें बालकों के समान प्रवृत्तियाँ आजाती हैं। कुछ माता पिता गृह कार्यों में निपुण बनाने की धुन में बाल्यकाल में ही उनसे सारे घर का इतना अधिक काम लेते हैं कि बिचारी बालिका बाल्यावस्था में ही गृहिणी सी बन जाती है और उसमें दासत्व की भावना चिर काल के लिये आ जाती हैं। उसमें अपनी मौलिकता, अपनत्व और स्वाभिमान रह ही नहीं जाता बस अनुचरी की भाँति सदैव आज्ञा पालन करना ही उसके जीवन का ध्येय बन जाता है।

कन्याओं का एक समुदाय जो पश्चिमी सभ्यता से अधिक प्रभावित होता है इस प्रकार शिक्षित किया जाता है कि अनुकरण प्रियता में उन कन्याओं के नाम तथा माता पिता भाई बहिनों के पुकारने के नाम तक ठेठ अंगरेजी के होते हैं। साथ ही उनमें रसोई की व्यवस्था, घर के काम काज, और सेवा की भावना के प्रति एक घृणा सी उत्पन्न हो जाती है। जिससे अवसर पड़ने पर भी वे पराश्रित ही रहती हैं और परिस्थितियों के मोड़ पर वे हाथ पैर होते हुए भी पशु सी बनी रहती हैं। विवशता उन्हें चारों ओर घेर कर असहाय बना देती है और वे यथार्थ में अबला ही बन जाती हैं।

कन्याओं को उचित और आदर्श शिक्षा उन्हें भारतीय ढंग से भारतीय संस्कृति के आधार पर ही दी जानी चाहिये।

इसके यह अर्थ नहीं है कि उन्हें विदेशी भाषा के अध्ययन से सर्वथा वंचित रक्खा जाय। रुचि के अनुसार उन्हें अन्य भाषाओं की शिक्षा भी दी जा सकती है किन्तु उन्हें पहले जीवनोपयोगी सभी विषयों का ज्ञान कराना परमावश्यक है।

घर की व्यवस्था 'शिशुपालन' रसोई और पाक विद्या, प्रारम्भिक चिकित्सा और सहायता तथा घरेलू दवाओं, और सौर गृह की व्यवस्था का पूर्ण ज्ञान रखना प्रत्येक भावी नारी का कर्तव्य है। इन उपयोगी विषयों में कुशल कन्या जिस घर में जाती है, वह, उसके सुख प्रकाश से जगमगा उठता है। कन्या स्वंयम् ही सुखी नहीं होती। वह दूसरों को अपनी सेवा द्वारा सुखी बना कर समुचित यश प्राप्त करती है।

घर की भावी रानी को इतिहास, भूगोल, गणित के साथ ही साथ जब गार्हस्थ्यशास्त्र का भी ज्ञान हो जाता है तो वह अपने को और अपने स्वजनों को ही सुख नहीं पहुँचाती वरन् भारतीय समाज में एक सुखी गृह की वृद्धि करके, राष्ट्र सेवा भी सहज ही में कर लेती है। सुखी गृहों में ही राष्ट्र सेवा, वीर, धीर, और तेजस्वी संतान भी उत्पन्न होती है।

पाठ ४

नारी की कर्मभूमि

नारी की कर्मभूमि 'घर' में है या 'बाहर' यह समस्या भारत के सम्मुख नहीं वरन् विश्व के समस्त राज्यों के सामने उपस्थित है किन्तु अब तक अनेकों प्रयत्न करने पर भी वह सुलझाई नहीं जा सकी।

पाश्चात्य देशों में जहाँ, स्त्रियाँ सब प्रकार स्वतन्त्र है और नागरिक अधिकार भी नर नारी को न्याय पूर्वक मिले हैं नारी पुरुषों की समता करने

में इतनी तत्पर दिखाई देती हैं कि वह गृहिणी के कर्त्तव्यों को और स्वभाव जनित दया, क्षमा, प्रेम आदि दैवी गुणों को बिलकुल भूल सी गई है।

नियमित सुख के केन्द्र, घरों की देख-भाल न होने से घरों की बड़ी दुर्दशा हो रही है। और वहाँ घर को लौट चले, रसोई घर तुम्हें आमंत्रित करता है आदि नारे और आन्दोलन होने लगे है। पाश्चात्य देशों के विपरीत इधर भारतीय नारी को हँसकर रोकर युगों से अपनी कर्मभूमि 'घर' ही मानना पड़ा है किन्तु नवीन जागरण से जब वह कुछ सचेत हुई हैं उसने यह भली प्रकार जान लिया है "घर की रानी" का नाम और पदवी पाकर भी वह अब तक घर की वन्दिनी ही रही है और न घर पर ही उसका कोई अधिकार है न अन्य नागरिक अधिकार ही उसे प्राप्त हैं और उसके साथ जो अन्याय होता आया है, उसे, अब वह न सह सकेगी। घर के बन्दीगृह से परदे के सींकचो से अब वह ऊब उठी है। और समाज ने भी नारी जागरण देखकर नारी की गति का विरोध नहीं किया वरन् उत्साहित ही किया है।

पश्चिम में जहाँ, "रसोई घर को लौट चलो" वहाँ पूर्व में "घर से बाहर निकलो" दो विपरीत और विरोधी आन्दोलन देखकर आश्चर्य होता है। यह महान अन्तर रहस्यमय होते हुये सी सारगर्भित हैं। एक ओर स्वतन्त्रता का अकाल और अभाव अपनी चरम सीमा पर पहुँच कर भारतीय नारी को जड़वत् मूक और अस्तित्वहीन बना रहा है, दूसरी ओर पश्चिम में स्वतन्त्रा का इतना दुरुपयोग किया गया है कि संयम और मर्यादा की निर्धारित सीमा को लांघ कर महिलाओं ने पुरुषों की समता और प्रतिद्वंद्विता करना ही अपने जीवन का ध्येय मान लिया है। सीमा का अतिक्रमण हर दशा में हानिकारक होता है।

प्रकृति ने नर नारी को सभी आवश्यक किन्तु विपरीत शक्तियाँ दी हैं जिससे वे दोनों स्वतन्त्र रह कर भी एक दूसरे पर आश्रित और अवलम्बित रहें। पुरुष में जहाँ बल, प्रतिशोध, क्रोध, कर्मठता है वहाँ नारी में प्रेरणा, क्षमा, दया, प्रेम और पालन प्रवृत्ति जनन शक्ति है। नर नारी की समस्त

शक्तियाँ, किन्डर गार्टन वाक्स के विभिन्न प्रकार के काष्ठ खण्डों के समान है, उनकी विभिन्नता के कारण ही वे मिलजुल कर एक सुन्दर मकान बना सकते हैं किन्तु यदि वे एक समान बन जायँ तो वे इस निरे काठ के टुकड़े बन जायँ। इसी प्रकार यदि महिलायें पुरुषों की भाँति बन जायँगी और उन्हीं के गुण अपना लेगीं तो उनका जीवन निरर्थक हो जायगा और पश्चिम की भाँति पूर्व में भी सुख, शान्ति और प्रेम घरों को तिलांजलि दे जायेंगी।

नारी का समाज में ठीक वही स्थान है जो शरीर में 'मस्तिष्क' का। यद्यपि मस्तिष्क एक स्वतन्त्र अस्तित्व रखता है फिर भी शरीर का कौन सा ऐसा अंग है जो मस्तिष्क की सहायता के बिना कार्य कर सके, ठीक इसी प्रकार नारी समाज के जिस अंग को प्रेरणा, चेतना और शक्ति दान देना बन्द कर देती है वही दोष पूर्ण हो जाता है।

नारी घर-बाहर सभी स्थानों के सभी अभावों को पूरा करती है। एक शरीर होते हुये भी वह अनेक रूपणी होती है। वैसे तो वह घर की रानी होती ही है पर यदि महरी नहीं आती तो रानी का आसन डोल उठता है और वह कहीं से पुरानी धोती ढूढ़ कर पहिर लेती है और चौका वर्तन करके स्कूल और आफिस से लौटने वालों का भोजन तैयार करने लगती है। इसी प्रकार मिसरानी के आने पर मिसरानी नौकरानी के न आने पर नौकरानी के सारे काम ऐसी सरलता से हो जाते हैं कि परिवार वालों को उसी प्रकार सुख और सुविधा मिलती रहती है।

यदि घर में एक भी चतुर महिला होती है तो घर वालों को न धोबी न मेहतर किसी की अनुपस्थिति का पता ही नहीं चलता। इतना ही नहीं कि वह घर को कर्मभूमि मानकर ही जीवन में सफलता प्राप्त करती है। यदि अभाग्य वश पतिदेव रुग्ण वृद्ध हुए अथवा वैधव्य की थाती छोड़ गये तो वह अबला कहलाने वाली नारी पुरुष का साहस और बल लेकर कमाने चल देती है। चाहे कैसे भी हो वह बच्चों को भूखा और अशिक्षित नहीं रहने देती। यदि पति रुग्ण तो वह नर्स यदि पति शराबी तो वह उपदेशक

यदि पति कृपण तो वह उदार यदि पति घर फूँकने वाला हो तो उसे मितव्ययी बनना पड़ता है। और यदि पति गऊ, अर्थात् बेहद सीधा तो वह बच्चों और नौकरों पर अनुशासन रखने वाली तेजस्विनी रानी और यदि पति गम्भीर समझदार और देख रेख करने वाला स्वामी तो वह पति परायण पत्नी बन जाती है।

प्रत्येक कन्या को भली प्रकार समझ लेना चाहिये कि उसका जीवन अत्यन्त महत्व पूर्ण है। उसकी कर्म भूमि उन सब स्थानों में है जहाँ कोई अभाव, कमी और कुरूपता हैं।

नारी समाज के समस्त अभावों को पूरा करने वाली वह अमृतमयी शक्ति है जिसे यदि जीवन के किसी पहलू में लगा दिया जाय तो उसे वह चमका देती है।

नारी को वह पारस पत्थर बनना चाहिये जिसके छूने से सभी वस्तुयें सुख और चेतना से परिपूर्ण हो उठें।

नारी की कर्मभूमि बड़ी विस्तृत है। उसे घर, समाज और राष्ट्र सभी के प्रति अपने कर्त्तव्यों का पालन समुचित रूप से करना पड़ता है। घर, बाहर सभी स्थानों में जहाँ कोई कमी अभाव या सङ्कट हों वहीं उसकी कर्म भूमि है।

पाठ ५

भोजन और स्वास्थ्य

जीवित रहने के लिये हमें स्वास्थ्यवर्धक भोजन की अत्यधिक आवश्यकता होती है। भोजन का जीवन में सबसे अधिक महत्व है। यही

हमारे शरीर का सार पदार्थ हैं। जिस प्रकार इंजिन को चलाने के लिये कोयले और पानी की आवश्यकता होती है और जिस प्रकार बिना मिट्टी पानी के बीज में अंकुर फूटते ही नहीं, उसी प्रकार बिना अच्छे स्वास्थ्य-वर्धक भोजन से न तो हम जीवित रह सकते हैं न हमारा विकास ही हो सकता है।

वैसे तो भोजन सामर्थ्यानुसार सभी करते हैं किन्तु बहुत से ऐसे परिवार भी हैं जहाँ सब प्रकार की वस्तुओं की उपस्थिति में भी गृहिणी की लापरवाही, आलस्य, फूहड़पन के कारण, किसी के स्वास्थ्य ठीक नहीं रह पाते। और न उनको सुख और संतोष ही प्राप्त हो सकता है। अच्छा भोजन ही स्वास्थ्य कि कुन्जी है और स्वास्थ ही सभी सुखों का मूल स्रोत है। अच्छे स्वास्थ्य से शारीरिक ही नहीं, मानसिक विकास भी होता है "जैसा खाये अन्न वैसा होय मन" यह देहाती कहावत पूर्णतया ठीक है। हम जैसा भोजन करते है वैसा ही प्रभाव हमारे शरीर पर पड़ता है क्योंकि आहार ही से रक्त मांस बनता है और उसी से प्राण धारण करने, चलने, फिरने, उठने बैठने, सोचने और कार्य करने की शक्ति शरीर को प्राप्त है। परिवार का भविष्य तथा देश और राष्ट्र का भविष्य उचित भोजन व्यवस्था पर ही निर्भर होता है इसमें लेश मात्र सन्देह नहीं। गरीबी, अशिक्षा और भोजन की अव्यवस्था के कारण ही आज हमारे देश का स्वास्थ्य अन्य देशों की अपेक्षा गिरा हुआ है। जब अन्य देशवासियों की औसत आय ५०, ६० और ७० वर्ष है तो भारतीय की औसत आयु केवल ३० वर्ष है।

भोजन की कमी, खराबी और लापरवाही से ही रोगों को जन्म मिलता है। डाक्टर पलते हैं और घर तबाह होते हैं। रोग प्रहार को रोकने के लिये भयंकर बीमारियों का सामना करने के लिये हमें अच्छे भोजन की आवश्य-कता है। स्वास्थ और वलिष्ठ शरीर से रोग के कीटाणु और रोग सदैव भयभीत रहते हैं।

वैसे तो स्वास्थ्य वर्धक भोजन के लिये हमें धन की आवश्यकता होती ही है किन्तु हम देखते हैं कि बहुत से लोग धन होते हुये भी केवल इसी लिये

अस्वस्थ रहते हैं कि वे और उनके परिवार की महिलायें यह नही जानती कि वे क्या खायें जिससे उनके स्वास्थ्य अच्छे रहें ? भुनी हुई स्वादिष्ट गरिष्ट वस्तुयें पकवान और मिठाइयाँ धन का ही नहीं स्वास्थ्य का भी अपव्यय करवाती हैं।

स्वास्थ्य ठीक रखने के लिये दूध, फल, ताज़ी हरी तरकारियां, मक्खन, रोटी, चावल, दाल और दही आदि भोजन में रहना आवश्यक है। किन्तु इन वस्तुओं के साथ ही साथ स्वास्थ्य के लिये स्वास्थ्यवर्धक भोजन के लिये भोजन, रसोई घर, वर्तनों की सफाई तथा भोजन बनाने की कला (पाक विद्या) का ज्ञान भी परमावश्यक है। अच्छा-से-अच्छा भोजन भी जब गन्दे वर्तनों में बुरे ढंग से बनाया जाता है तो वह स्वास्थ्य बढ़ाने के स्थान में स्वास्थ्य नष्ट करने और रोगों का जन्म देने में सहायक होता है। "हम क्या खायें कैसे खायँ और कैसे बनायें" यह तीन बातें जानना प्रत्येक बालिका का कर्तव्य होना चाहिये। जो कन्यायें पाक विद्या में निपुण है वे ही रोग मृत्यु, अन्धकार तथा दुखों को जीत कर स्वास्थ्य सुख, स्फुर्ति, उमंग, और ओज प्राप्त कर सकती हैं और दूसरों को करा सकती है।

पाठ ६

पाकशाला और भण्डार गृह

भोजन का हमारे जीवन में अत्यधिक महत्व है। जब हम चलते फिरते, या कोई कार्य करते हैं तो हमारी शारीरिक शक्ति का कुछ न कुछ अंश घटता है किन्तु उस कमी को स्वच्छ, शुद्ध और स्वादिष्ट भोजन तुरन्त दूर कर देता है।

भोजन ही हमें प्राण दायिनी शक्ति देता है वही हमारा रक्त मांस बनाता है। भोजन पर ही हमारा स्वास्थ्य निर्भर रहता है। जहां शुद्ध और

उचित ढंग से बनाया हुआ भोजन हमें निरन्तर स्वास्थ्य और बलिष्ठ बनाता है वहां गन्दगी से बना हुआ भोजन हमारी मृत्यु का कारण बन सकता है। इसलिये हमें रसोई घर तथा भण्डार गृह के विषय में पूरी जानकारी रखना अत्यन्त आवश्यक है क्योंकि अन्न, जिससे भोजन बनता है, भण्डार गृह में एकत्रित किया जाता है और फिर रसोई घर में बनाया परोसा तथा खिलाया जाता है।

भण्डारगृह, अन्य कमरों से ऊँची कुरसी (सतह) पर होना चाहिये जिससे वहां सीलन कूड़ा तथा चूहे प्रवेश न कर सकें। दीवालों में चारो तरफ चौड़ी एल्मारियाँ होना आवश्यक है। खाद्य सामग्री के टीनों और वर्तनों को सावधानी से इन्हीं अलमारियों में चुन देना अच्छा रहता है। यदि सम्भव हो तो सब टीन एक ही नाप और आकार प्रकार के हों और उन पर सुन्दर अक्षरों में उस वस्तु का नाम लिख देना चाहिये। चलनी, सूप, कद्दूकस, तथा अन्य सभी टांगने वाली वस्तुयें डोरी बांध-बांध कर खूटियों में टांगने से सौन्दर्य वृद्धि करनी चाहिये क्योंकि रसोई अथवा पाकशाला हमारे घर का एक विशेष महत्वपूर्ण स्थान है। रसोई घर की स्वच्छता और उचित देख रेख से ही हम स्वस्थ तथा दीर्घ जीवी बनते हैं और रसोई घर की गन्दगी तथा असावधानी के कारण रोग, वैद्य और डाक्टर पलते हैं तथा मनुष्य असमय में काल के ग्रास बन जाते हैं।

वैसे तो भारतीय रसोईघर प्रायः नित्य सायं प्रातः धोये, पोते और लीपे जाते हैं पर अकसर देखने में आते हैं कि फर्श धुला रहता है और दीवालों में लम्बे तथा छोटे २ जाले के टुकड़े और गन्दगी रहती है जो उड़ उड़ कर आटे सब्जी तथा परोसते समय थाली में पड़ती रहती है। मक्खियों को अन्डे देने में भी इन जालों के कारण बड़ी सुविधा होती है।

रसोई घर की सफाई का हमें विशेष ध्यान रखना चाहिये। दीवालों की सफाई एक बांस में झाड़ू बांध कर नित्यप्रति ही करना उचित है। खाने पीने की सभी चीजों को ढके रखना अति आवश्यक है। रसोई घर में

चूल्हे के ऊपर चिमनी होनी चाहिये तथा चूल्हे के अतिरिक्त एक दो अंगीठियाँ भी बना लेनी चाहिये। धीमी आंच की आवश्यकता होने पर इनका उपयोग अत्यन्त लाभदायक होता है। रसोई घर में बर्तनों को चुनने के लिये एक खुली एल्मारी और मसाले के डिब्बे, तेल और घी रखने के लिये एक बन्द इल्मारी भी अवश्य होनी चाहिये। धुले हुये बर्तन जमीन पर न रख कर चौकी या एल्मारी पर चुनना अच्छा रहता है।

अन्य सभी वस्तुओं की स्वच्छता के साथ हमें उन कपड़ों की स्वच्छता पर ध्यान रखना चाहिये जो थाली कटोरी पोंछने तथा अन्य कामों में लाये जाते हैं। अकसर देखने में आता है कि वे कपड़े इतने गन्दे दुर्गन्धि युक्त और चिकटे रहते हैं कि जिस वस्तु में छू जाते हैं उसे और भी अधिक अशुद्ध बना देते हैं।

सफाई के अतिरिक्त रसोई में तैय्यार किये जाने वाले भोजन के गुणों पर भी विचार करना अत्यन्त आवश्यक है। इसमें सन्देह नहीं कि भोजन स्वादिष्ट और सुरुचि पूर्ण होना चाहिये किन्तु भोजन को स्वादिष्ट बनाने के लिये उसे अत्यधिक भूनना या उसमें मिर्च मसाले की आधिकता सर्वथा अहितकर होती है।

भोजन की मात्रा सदैव इतनी रहनी चाहिये कि बासी भोजन भी न बचे और सबको पूरा भी हो जाय। इसलिये ज्यों ज्यों भोजन तय्यार होता जाय परोस कर खिलाते जाना चाहिये। साथ ही साथ चीज़ें निकालने और प्राप्त करने में सुविधा भी होती है। भण्डार गृह में रोशनी और हवा का पूरा प्रबन्ध होना अनिवार्य है। भण्डार गृह के एक कोने में जाली की एल्मारी अवश्य होनी चाहिये जिसमें फल, तरकारी सुरक्षित रक्खे जा सकें। एक छोटी एल्मारी में सभी मसालों के डिब्बे चुने रहने चाहिये। यदि भण्डार गृह ऐसी दिशा में बना हो कि वहां नित्य धूप आती हो तो वहां अचारों के बर्तन भी एक एल्मारी में चुन देने चाहिये।

चूहों, घुनो तथा अन्य कीड़ों से अन्न की रक्षा उसी समय की जा सकती है जब भण्डारगृह का हर एक सामान सावधानी से ढका रहे तथा कोई वस्तु निकालते समय न तो गिरायी जाय न उसे खोल कर छोड़ा जाय। सोते समम रात्रि में गृहिणी का कर्तव्य है कि वह अपने आप भण्डारगृह का निरीक्षण स्वमेव करे।

अन्न को भण्डार गृह में कभी न साफ करना चाहिये क्योकि इस प्रकार हम अन्न के कीटाणुओं और धूल को फिर दूसरे अन्न में मिलने की पूरी सुविधा दे देंगे।

भण्डार गृह की सभी वस्तुओं के ऊपर उनका नाम किसी कागज़ में लिखकर अथवा सफेदी से टीनो के ऊपर लिख देना चाहिये जिससे निकालने और रखने में बड़ी सुविधा होती है।

पाठ ६

बरी, पापड़, अचार और मुरब्बे

भारतीय नारी गृह-विज्ञान चातुर्य के लिये सुविख्यात है। अपने गुणों के बल पर वह सभी प्रकार की परिस्थियियों का सामना करने की क्षमता रखती हैं। हर दशा में अपने परिवार को सुखी और सन्तुष्ट बनाये रखना ही चतुर एंव कुशल गृहिणी का प्रमुख कर्त्तव्य है।

कभी कभी देखने में आता है कि ज्योंही परिवार के सभी व्यक्ति भोजन से निबट कर बैठे वैसे ही अकस्मात् दो मेहमान आगये। उन्हें भोजन कराने के लिये गृहिणी ने रसोई में जाकर देखा किन्तु तरकारी की टोकरी खाली थी उधर दाल, चावल और बनी हुई तरकारियाँ भी समाप्त हो चुकी। उसी समय मेहमानों के सामने किसी को ठीक दोपहर में बाजार दौड़ाना भी ठीक नहीं। पर कुशल गृहिणी निराश नहीं होती और ऐसे अवसरों के लिये वे पहिले

से ही व्यवस्था करके रख लेती हैं। सूखी हुई तरकारियाँ, बरी, मुगौरी, पापड़, कचरी सभी डिब्बों से निकाल कर गृहिणी रसोई में कार्य प्रारम्भ कर देती है। और मेहमान भी आश्चर्य चकित हो जाते हैं जब आध घंटे के अन्दर सात आठ स्वादिष्ट व्यंजनो से सजा हुआ थाल उनके सामने पहुँचता है। उन्हें घर की सम्पन्नता पर ही विश्वास नहीं होता साथ ही गृहिणी के चातुर्य पर भी विश्वास होने लगता है। तरकारियों को सुखाना—आलू, गोभी, करेले पातगोभी, शलजम ये सभी तरकारियाँ फसल आने पर बहुत सस्ती बिकती हैं। चतुर गृहिणी फसल में एक साथ बहुत सी तरकारियाँ खरीद कर उन्हें काट कर, धूप में सुखा कर, थैलियों या डिब्बों में भरकर रख लेती हैं। कभी कभी सप्ताह दो सप्ताह बाद उन्हें धूप दिखाना आवश्यक होता है। ऐसी तरकारियों में वटामिन नहीं होते किन्तु इसमें लेश मात्र भी सन्देह नहीं कि जब कुछ अन्य व्यवस्था न हो सके तो ऐसी सूखी तरकारियाँ भोजन को स्वादिष्ट ही नहीं बनाती साथ ही घर की लाज बचा लेती हैं। **बड़ी मुंगौरी**—उड़द की दाल की पिसी हुई पिठ्ठी में लौंग इलायची अदरख जीरा हींग थोड़ी थोड़ी डालकर उसे खूब फेटना चाहिये। जब पिट्ठी पानी में उतराने लगे तो उसमें कद्दूकस से कसे हुये सफेद कुम्हड़े (पेंठे के कुम्हड़े) के लच्छे मिलाकर छोटे आलू के बराबर बड़ी बना लेनी चाहिये। बड़ी थाल या धुली हुई पुरानी सफेद चादर पर बनाई जाती है। बहुत से लोग उड़द की बरियों में मखाने, हरे मटर, चने गोभी डाल देते है और—कुछ लोग मसाला भी इतना अधिक डालते हैं कि सेर भर दाल में छँटाक, छँटाक भर अदरख, लौंग, इलायची, काली मिर्च पड़ जाती है। मसाले या अन्य वस्तुओं का कम अधिक डालना तो अपनी निजी रुचि पर निर्भर रहता है। बरियों को भली प्रकार सुखाकर किसी डिब्बे में भर कर अनाज से दूर रखना चाहिये। इच्छा होने पर जब चाहे इन्हें अन्य तरकारियों की भाँति बनाया जा सकता है।

मुंगौरी—मूंग की दाल में सभी मसाले छोड़ कर छोटी छोटी मुंगोरी थाली में घी लगाकर बनाई जाती है। मुंगोरी में कुम्हड़ा नहीं पड़ता पर बदाम, मखाने, या मटर अकसर लोग मिला देते हैं।

पापड़—उड़द या मूंग की धुली हुई सूखी दाल को बारीक पिसवाकर उसमें सेर भर में एक छटाँक नमक, आधी छटाँक सफेद खानेवाली सज्जी और आधी छटाँक कालीमिर्च तथा पैसे भर जीरा डाल कर थोडा घी और थोड़ा दही का छींटा देकर आटे को खूब कड़ा गूंध लेते हैं। फिर सिल पर उसे घी लगा कर खूब कूटते हैं; कूटते कूटते जब आटा बिल्कुल सफेद और नर्म हो जाता है तो छोटी छोटी लोई चाकू से काट कर उन्हें खूब पतला बेल कर धूप में सुखा लेते हैं।

अचार—अचार अनेक वस्तुओं के अनेक प्रकार से बनते हैं—आम, अम्बार, आँवला, सिंघाड़ा, लसोढ़ा, गाजर, पपीता, मूली, नीबू, मिर्चा, गोभी, शलजम और टेंटी आदि। अचारों की रक्षा के लिये सबसे उपयोगी चार वस्तुयें है—तेल, सिरका, नींबू, का रस, अर्कनाना। नमक, राई, लहसुन, हींग यह चारों चीजें भी उन्हें सड़ने से बचा सकती है। इसलिये हमारे घरों में जो भी अचार रक्खें जावें उनमें धूप दिखाने के साथ ही साथ उन्हें तेल, सिरका, अर्कनाना या नीबू के रसमें डूबा रहना चाहिये। सूखे अचारों में नमक, हींग, राई तथा लहसुन काफी मात्रा में भली प्रकार मिला रहनी चाहिये।

मीटे अचारों में चाशनी भी ऊपर तक होना आवश्यक है। बहुत से लोगों का विचार है कि बिना तेल या रसों के अचार ठहर ही नहीं सकते; किन्तु यह भ्रम हैं। आमकी एक सेर फाँकों में आधी तोला हींग और ५ तोला नमक मिलाकर धूप में रख दिया जाय, ऊपर से पिसी हुई मिर्चें डाल दी जायँ और बीच बीच में हिलाया जाय तो यह अचार साल भर चल सकेगा। दूसरा छिलकेदार आमों का अचार राई, हींग, हल्दी मिर्च से बनता है। आमों में हल्दी नमक लगाकर धूप में रखना चाहिये, जब पानी निकल जाय तो आध सेर राई, आध पाव हल्दी, आध पाव मिर्च तथा आधे तोला हींग लेकर उसे तेल में सान कर १०० आमों को भली प्रकार गुठली निकाल कर भर देना चाहिये और दो सप्ताह तक धूप में रखना

२

चाहिये; उसके बाद लगभग पाव भर तेल डालकर खूब हिलाकर फिर बरसात आने तक बराबर धूप में रखना चाहिये। यह अचार कई वर्ष तक चलता है।

—:o:—

पाठ ८

गृहनीति और रीति-रिवाज

जिस प्रकार राज्य की सुव्यवस्था कानून और नियमों पर निर्भर रहती है उसी प्रकार घर की सुव्यवस्था गृहनीति और घर के स्वामी और स्वामिनी द्वारा बनाये हुये, माने हुये नियमों पर निर्भर रहती है।

गृहिणी के ऊपर गृह की देख-रेख, उत्तरदायित्व, रक्षा और उन्नति का भार उसी प्रकार रहता है जिस प्रकार एक रानी का अपने शासित देश पर। इसलिये गृहिणी को स्वयं कार्य करने के लिये और दूसरों को सुमार्ग पर चलाने के लिये कुछ नियम बना लेने चाहिये। घर में जितने भी व्यक्ति हों उनके कार्य का विभाजन सत्य और न्याय के आधार पर होना ही उचित है।

अधिकतर घरों में पक्षपात इतना अधिक चलता है कि सभी लोग असन्तुष्ट और दुखी रहते हैं। किन्हीं परिवारों में सास काम करते करते पिस जाती है वधू को आराम, कढ़ाई, और सिलाई से कभी अवकाश नहीं मिल पाता। इतना सब होने पर भी उसे सास के कार्यों में त्रुटियाँ निकालने अथवा उनको किसी विषय में सम्मति न लेने से हार्दिक प्रसन्नता होती है।

पर जहाँ सास को शासन करने का सु-अवसर प्राप्त होता है वहाँ तो और भी अधिक विषमता उत्पन्न हो जाती है। वहाँ तो वधू सास, नन्द, देवरों की खरीदी हुई दासी ही बन जाती है। सारे दिन कामों में पिसने पर भी उसे

पेट पर भोजन और नींद भर सोना दूभर हो जाता है। कटु वाक्य व्यंग और उपेक्षा-पूर्ण कार्य से बेचारी का हृदय वे चलनी कर देते हैं और यदि स्त्री बहुत सहनशीला हुई तो वह मायके की शरण लेती है यदि न हुई तो ज़हर या भागने की। कहीं भाभी का राज्य, कही नन्द का, कहीं जेठानी का शासन, कहीं सास की नादिरशाही यों ही विषमतायें भरे घरों पर तुषारपात किया करती हैं।

यदि घर का स्वामी अथवा स्वामिनी गृहनीति कुशल होती है तो वह धन, सुख और कार्यों का विभाजन ऐसे सुचारु रूप से करता है कि सभी सन्तुष्ट हो जाते हैं। जो जिस अवस्था का हो उसकी सामर्थ्यानुसार उसे वैसा ही कार्य देकर कार्य का विभाजन करना ही बुद्धिमानी है।

घर की छोटी बड़ी सभी शक्तियों को कुछ न कुछ काम अवश्य सौंपे जाने चाहिये, जिससे सभी अपने को घर का सदस्य समझ सकें न कोई शासित रहे न कोई शासक। धन वस्त्रों का विभाजन भी इसी नीति से होना चाहिये। जिन घरों में अन्याय और पक्षपात नहीं होता उनमें स्नेह का साम्राज्य रहता है और कलह तथा मनमुटाव भी वहाँ कभी नही फटकने पाते।

गृहनीति-कुशल गृहिणी घर को स्वर्ग के समान सुखमय और सम्पन्न बना देती है। वह सत्य, न्याय और प्रेम के आधार पर ही अपने समस्त कार्यों का संचालन करती है।

समझदार और बुद्धिमती बालिका बाल्यकाल से घर के रीति-रिवाज भली प्रकार समझती और सीखती रहती है। इसीलिये आगे चलकर उसे व्यर्थ की टीका-टिप्पणी और कहा-सुनी तथा व्यंगात्मक आलोचना नहीं सहनी पड़ती।

कन्या के लिये अन्य सद्गुणों के साथ ही साथ गृहनीति में भी कुशल होना चाहिये। किससे कैसी बात चीत किससे कैसा व्यवहार होना चाहिये? यह जानना गृहस्थ-जीवन के लिये परम आवश्यक है।

—:०:—

पाठ ९

नारी-पुत्री, पत्नी और माता

नारी को जीवन में अनेक कसौटियों पर अपने आप को कसना पड़ता है और प्रत्येक दशा में खरी उतरने के लिये उसे यथेष्ट प्रयत्न करना पड़ता है।

जबतक कन्या छोटी रहती है मातापिता तथा अन्य गुरुजन उसका उसी प्रकार लालन-पालन और लाड़-दुलार करते हैं जिस प्रकार एक पुत्र का; किन्तु जैसे ही कन्या ८-९ वर्ष की हुई, परिवार के सभी लोग यह आशा करने लगते हैं कि वह उनका किसी न किसी रूप में हाथ बँटाये। जीवन की लम्बी मञ्जिल में चलते चलते माँ को थकान का अनुभव होने लगता है। इसलिये कन्या का कर्त्तव्य है कि वह माँ की सामर्थ्यानुसार सहायता करे। अकसर देखा जाता है कि माँ को चाहे कितना ही कष्ट क्यों न हो कन्यायें घर का काम करना अपमान सा समझती है। वे कभी यह अनुभव ही नहीं करती कि मातापिता के प्रति भी उनके कुछ कर्त्तव्य हैं। माँ के घर में रहकर वह यह अनुभव करने लगती है कि वहाँ उसे सब प्रकार की स्वतन्त्रता प्राप्त है और यहां उसका कर्त्तव्य केवल शिक्षा प्राप्त करना और अन्य गुण ग्रहण करना ही है और साथ ही वह पिता की सामर्थ्य की कुछ भी चिन्ता न कर, सहपाठिनियों का फैसन देख देख नित्य नई वस्तुओं की फरमाइश करके सब को कष्ट देती है।

कन्या को अपनी जननी और पूज्य पिता के प्रति ऐसा निम्न और उपेक्षा पूर्ण भाव कभी न रखना चाहिये। उसे यथाशक्ति माँ की सेवा सहायता करने के लिये सदैव प्रस्तुत रहना चाहिये। और प्रत्येक वस्तु की माँग करने के पहले अपनी आवश्यकता तथा पिता की स्थिति पर विचार अवश्य कर लेना चाहिये।

माता और पिता को सुख देनेवाली विचारशीला पुत्री जब पत्नी बनकर पति गृह में जाती है तो उसे पहिले से अधिक सतर्क रहने की आवश्यकता होती है। पितृगृह की प्रशंसा, अकारण का मान और व्यर्थ की बातचीत—ये सभी वैवाहिक जीवन के महान् शत्रु हैं। समता की भावना, सामानाधिकार की मांग, पितृग्रह की प्रशंसा—ये सब बातें चतुर पत्नी कभी पति के सामने प्रकट नहीं करती।

सङ्कोच, लज्जा, और संयत बातचीत से आकर्षण बढ़ता है। यह बात नव परिणीता को कभी न भूलनी चाहिये।

पत्नी का गौरव और उत्तरदायित्व माता बनते ही कहीं अधिक बढ़ जाता है और उसके जीवन की रामायण में त्यागकांड का आरम्भ हो जाता है। गर्भकाल से ही अपने शुभ विचारों द्वारा, अच्छी पुस्तकों के अध्ययन द्वारा उसे गर्भ के बालक को शिक्षा देनी पड़ती है और बालक के जन्म काल के बाद तो माता बालक के लिये ही जीने लगती है। सोते-जगते दिनरात उसे बड़ी सतर्कता से बालक की देख-रेख तथा सेवा सुश्रुषा करनी पड़ती है। किन्तु इतना करने पर भी बालक और बालिका समझदार होने पर माता से अप्रसन्न रहने लगते हैं और माता को बालक के स्वभाव और उनकी त्रुटियाँ देखकर क्षोभ होने लगता है।

कुसंगति का बालक पर अत्यधिक प्रभाव पड़ता है। इस लिये उसे यथाशक्ति अपनी देख-रेख में ही रखना चाहिये। अधिक लाड़ प्यार से भी बच्चों की आदतें बिगड़ जाती है पर उससे कही अधिक बुरी आदतें माता पिता की उपेक्षा तथा अवहेलना से पड़ती है।

बच्चों को काम अथवा खेल में लगाये रखना ही बुद्धि मानी है। बच्चों को उतनी ही आज्ञायें देनी चाहिये जितनी वे पालन कर सकें। प्रायः माता बच्चों के पीछे पड़ी रहती है और बच्चे उसकी आज्ञा की अवहेलना करना

तथा चिड़चिड़ाना सीख जाते हैं। माता को बच्चे के सुस्वभाव की रक्षा अवश्य करनी चाहिये। और उसे सद्गुणी बनाने की सदैव चेष्टा करनी चाहिये।

—:०:—

पाठ १०

नौकर, आश्रित और परिकरजन

व्यवहार-कुशल व्यक्ति ही जीवन में यथेष्ट सफलता, सुख और कीर्ति प्राप्त कर सकता है। अधिकतर व्यक्ति इच्छा रहते प्रयत्न करते हुये भी स्वभाव की छोटी-छोटी भूलों के कारण बड़ी-बड़ी भूलें कर डालते हैं।

दूसरों के साथ जैसा व्यवहार जो व्यक्ति करता है वैसा ही व्यवहार दूसरे उस व्यक्ति के साथ करते हैं। यदि किसी के व्यवहार में त्रुटियाँ होती हैं तो निश्चय ही उसे अन्त में वही अवहेलना, उपेक्षा और लांच्छन सहने पड़ते हैं जो उसने पहिले दूसरों को सहने पर वाध्य किया था।

नौकरों, आश्रितों और परिकरजनों के साथ सद्-व्यवहार करने की दक्षता रखना एक वरदान है। देखने सुनने में ऐसा प्रतीत होता है कि आश्रितों और नौकरों के साथ दुर्व्यवहार का प्रभाव उन्हीं के जीवन पर पड़ कर उनको ही कष्ट देता है, पर वास्तव में सबसे अधिक असुविधा और कष्ट आश्रितों और नौकरों को सताने वाले स्वामी और स्वामिनी को मिलता है।

वह आश्रितों को वस्त्र और भोजन अन्य सभी जीवनोपयोगी सुविधायें देता है किन्तु उसके प्रति आभारी होने के स्थान में वे उसकी

निन्दा करते है और उसके आश्रय से छुटकारा पाने के लिये प्रयत्नशील रहते हैं और यश के स्थान में उसे अपयश, निन्दा और उपेक्षा तथा अवहेलना ही मिलती है, साथ ही नित्य नौकरों की नई चिन्ता सवार रहती है। और उसे बड़े बड़े कार्य छोड़ कर घरेलू छोटे-छोटे धन्धों में अपना अमूल्य समय नष्ट करना पड़ता है।

अकसर देखा जाता है थोड़े सुख, छोटी तनख्वाह में भी नौकर जीवन पर्य्यन्त सन्तोष पूर्वक सेवा और सहायता करते रहते हैं। पर लम्बी तनख्वाह और आराम की नौकरी के एक एक दिन भी उनके काटे नहीं कटते।

मालिक के प्रेम, सद्व्यवहार तथा सुख भाव पर ही नौकर अथवा आश्रित परिकरजन ठहर सकते हैं।

अत्यधिक छिद्रान्वेषण, डाँट-फटकार, कहा-सुनी, उपेक्षा और निजी स्वार्थ के कारण अच्छे-से-अच्छे वातावरण सुख और सुविधा को भी सहज में कोई भी व्यक्ति ठुकरा सकता है।

आश्रितों नौकरों और परिवार वालों को अच्छे पकवानों से अधिक मीठी बातों और अच्छे अच्छे वस्त्रो के स्थान में प्रेम युक्त व्यवहार अधिक सुखकर प्रतीत होता है।

गृहस्वामिनी को दूसरों से सम्मान प्राप्त करने के लिये स्वयम् हर एक के सम्मान की रक्षा करना अति आवश्यक है।

संसार में ऐसा कोई की मनुष्य नहीं है जिसे सुख, शान्ति और प्रेम प्राप्त करने की इच्छा न हो। नौकरों, आश्रितों और परिकरजनों को यदि ये तीनों वस्तुयें प्राप्त हो जाय तो वे कोई अन्य आश्रय कभी न ढूढ़ेंगे।

—:o:—

पाठ ११

अतिथि-सत्कार—व्रत और त्यौहार

अतिथि-सत्कार भारतीय संस्कृति में धर्म के अन्तर्गत एक मुख्य कर्त्तव्य और महत्वपूर्ण कार्य माना गया है। वैदिक धर्म के अनुसार प्रत्येक व्यक्ति को दिन भर में पाँच यज्ञ अवश्य करने चाहिये। इन पाँच यज्ञों में एक अतिथि यज्ञ भी है। किन्तु हमें खेद है कि अतिथि का यथोचित सत्कार करने की क्षमता इने गिने लोग ही रखते हैं।

पश्चिमीय सभ्यता से प्रभावित लोग अतिथि-सत्कार करना तो दूर रहा, न तो अतिथि को घर पर ठहराना ही उचित समझते हैं और न स्वयं किसी के अतिथि बनना ही। क्योंकि उनकी यह धारणा सी बन गई है कि अतिथि के स्वागत और सम्मान के लिये ऐसी श्रेष्ठ व्यवस्था और सामग्री चाहिये जो सर्वथा अप्राप्य और उनकी सामर्थ्य से बाहर है।

किन्तु वे यह बात बिल्कुल ही भूल जाते हैं कि नवागत न तो उत्तम भोजनों और न सम्मान के लालच से ही आता है।

अतिथि के स्वागत के लिये घर में जो कुछ हो वही प्रेम और श्रद्धा पूर्वक खिलाना और आदर करना ही उच्चकोटि का अतिथि-सत्कार है। अतिथि के लिये सामर्थ्य से अधिक व्यय कर देने का व्यसन अधिकतर महिलाओं में ही होता है। किन्तु दो तीन बार ही ऐसा प्रदर्शन पूर्ण सम्मान लोग कर पाती हैं और बाद में उनकी समर्थ्य का पता अतिथि को भली प्रकार लग जाता है। इसलिये अतिथि को रसोई में जो कुछ बने आदर-पूर्वक खिलाना सर्वोत्तम है।

अधिक दिन तक ठहरने वाले मेहमान का अकसर लोग अनादर करने लगते हैं किन्तु ऐसा करना सर्वथा त्याज्य है। ऐसे भारतीय, उस माता, के उन्नत ललाट पर जो कि सदा अपने अतिथि-सत्कार के लिये समस्त विश्व

में विख्यात रहा है, कलङ्क का टीका लगाते हैं और पूर्वजो का नाम डुबाते हैं।

चार पाँच आदमियों के घर में एक आदमी के खाने में कोई विशेष अन्तर नहीं पड़ता। फिर बड़े सौभाग्य से ऐसा शुभ अवसर मिलता है जब हमें दूसरों के लिये कुछ करने का अवसर मिलता है। अपने लिये जीना और मरना तो पशु भी जानते हैं।

अतिथि-सत्कार करनेवाले स्वयं भी सदैव दूसरों से आदर-सम्मान और सत्कार ही पाते हैं। अतिथि-सत्कार यथोचित रूप से करना प्रत्येक गृहिणी का प्रमुख कर्त्तव्य है। अतिथि का आदर सत्कार करने की सामर्थ्य महिलाओं में ही होती है। वे दो के भोजन में अपने चातुर्य के बल पर चार को भोजन करा के तृप्त करा देती है।

अनेक व्रत और त्यौहारों का भारतवर्ष के समान धार्मिक देश में होना स्वाभाविक है। कुछ व्रत स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव डालते हैं और वे शरीर के लिये उपयोगी होते हैं। कुछ व्रत और त्यौहार ऐतिहासिक और धार्मिक होते हैं जो हमारे हृदय और मन के लिये स्वास्थ्यप्रद होते हैं। उन महा पुरुषों के जीवन हमारे जीवन का आदर्श बनकर हमारे सन्मुख फिर नया सा रूप धारण करके उपस्थित होते रहते हैं क्योंकि व्रत और समारोह द्वारा हम अपने चित्त को उनकी आराधना में एकाग्र करते हैं।

प्रत्येक भारतीय महिला का कर्त्तव्य है कि वह यथाशक्ति व्रत और त्यौहार मना कर इन महापुरुषों की स्मृतियों को सुरक्षित रक्खे। त्यौहारों द्वारा जीवन में मनोरञ्जन नवीनता और उत्साह भी बढ़ता है।

त्यौहारों के नाम से कृपण से कृपण व्यक्ति भी अपने आश्रितों के लिये कुछ न कुछ करने को प्रस्तुत हो जाते हैं। अच्छे अच्छे पकवान तथा वस्त्र और वस्तुयें बिना मांगे ही त्यौहार के अवसर पर मिल जाते हैं।

ऋषियों और पूर्वजों ने जितने व्रत या त्यौहार बनाये हैं वे किसी ने किसी रूप में जन समुदाय के लिये उपयोगी हैं। चतुर तथा परिश्रमी लोग तो वैसे ही घर नित्य साफ रखते हैं पर त्यौहारों के कारण आलसी तथा निर्धन लोग भी अपने घरों की लिपाई पुताई और सफाई कर डालते हैं। नये फैशन के लोग अकसर त्यौहारों की निन्दा करते हैं और उन्हें मनाना भी दिहाती पन समझते हैं, पर यह उनकी भारी भूल है। त्यौहार मनाकर भारतीय संस्कृति की रक्षा करना प्रत्येक भारतीय का कर्त्तव्य है।

—:०:—

पाठ १२

मितव्ययिता, व्यवहारिकता और कर्त्तव्य-पालन

एक सुखी गृह के नियंत्रण के लिये गृहिणी में मितव्ययिता, व्यवहारिकता और कर्त्तव्य-पालन की प्रवृत्ति का होना अत्यधिक आवश्यक है।

कुछ लोगों ने मितव्ययिता के विषय में एक भ्रमपूर्ण धारणा बना रक्खी है और वे कंजूसी को ही मितव्ययिता मानकर फिजूल खर्ची को बड़ी शान की बात समझते हैं।

मितव्ययिता के अर्थ कंजूसी समझना भारी भूल है। जहाँ जो उचित हो अपनी आय के भीतर ही व्यय करना मितव्ययिता है। भावुकता, व्यर्थ की शान और झूठे प्रदर्शन के लिये आय से अधिक व्यय कर देना मुर्खता और अपव्यय होता है।

जिस घर में मितव्ययिता से काम किये जाते हैं वह घर कष्ट, दुख, कर्ज और बर्बादी से सदैव बचा रहता है।

घर की महिलायें यदि व्यवहार कुशल होती हैं तो आपस में तो उनमें स्नेह बढ़ता ही है साथ ही समस्त कुटुम्बियों, परिवारजनों और पड़ोसियों से भी अपनत्व और स्नेह ऐसा प्रगाढ़ हो जाता है कि अवसर आने पर सभी सगे-सम्बन्धियों का सा व्यवहार करते हैं।

व्यवहार कुशलता एक श्रेष्ठ माननीय गुण है जो प्रत्येक नारी के जीवन में पग-पग पर काम आता है। व्यवहार-कुशल नारी कभी दुःखी नहीं रह सकती।

अपने कर्त्तव्यों का उचित ढंग से पालन करना ही जीवन की सफलता की कुञ्जी है। यदि मनुष्य निस्वार्थ भाव से कर्त्तव्यों का पालन करना सीख जाये तो अभावों, कष्टों और दुःखों का कभी उसे अनुभव ही न करना पड़े और न संघर्ष ही उसके पथ के रोड़े बन सके। कोई भी व्यक्ति जो कर्त्तव्यो का उचित ढंग से पालन नहीं करता, अपने अहित के साथ ही साथ समाज का भी अहित करता है। उसके सम्पर्क में आनेवाले कष्ट उठाते हैं और उनमें भी कर्त्तव्यों की अवहेलना करने की प्रवृत्ति जागरित होने लगती है।

विद्या मनुष्य के दुर्गुणों को दूर करके उसे सभ्य, शिष्ट तथा समझदार बनाती है। जो विद्या प्राप्त करके भी इन गुणों को अपना न सके वह मनुष्य नहीं पशु है।

चाहे कोई बड़ी लम्बी चौड़ी डिगरियों से क्यों न विभूषित हो किन्तु यदि वह जीने की कला नहीं जानता; तो सभी कुछ व्यर्थ हो जाता है। प्रत्येक भावी गृहिणी और गृहिणी का प्रमुख कर्त्तव्य है कि वह अन्य सद्-गुणों के साथ ही साथ मितव्ययिता, व्यवहारिकता तथा कर्त्तव्यपालन करना अवश्य सीखे; क्योंकि इनकी उपयोगिता हमारे जीवन में इतनी महत्वपूर्ण होती है कि इनके एक के भी अभाव से समस्त जीवन कंटकमय बन जाता है।

—:o:—

पाठ १३

प्रेम, दया और सहानुभूति

प्रकृति ने कुछ दिव्य गुण—प्रेम-दया, सहानुभूति नर से अधिक मात्रा में नारी को प्रदान किये हैं। इन्हीं दिव्य गुणों के बल पर ही नारी ने प्रत्येक युग में, दीन, हीन, और पतित, दशा में भी अजस्त्र सम्मान, अतुल श्रद्धा और गौरव प्राप्त किया है। ये गुण ही सच्चे आभूषणों की भाँति उसका सौन्दर्य बढ़ाते हैं। अपनी शारीरिक शक्ति के अभाव को वह अपने इन स्वर्गीय गुणों द्वारा परिपूर्ण कर लेती है।

नारी का प्रेम ही उसके नारीत्व को महानता देता है। सभी के लिये उसके हृदय में प्रेम रहता है। और प्रेम से उत्पन्न दयादीप सदैव उसके मन मन्दिर में जला करता है। इसी प्रेम द्वीप की ज्योति से तो मानवता की रक्षा होती आई है। जिस घर में प्रेममयी नारी का अभाव रहता है वह घर श्मशान वत् रहता है। नारी अपने सद्गुणों के बल पर सबको जीत सकती है। नारी का वात्सल्य ही सृष्टि संचालन का मूल मंत्र है वात्सल्य की प्रेरणा से ही वह अपने अन्धे, लूले, लंगड़े और अपंश शिशु को भी सहर्ष, अपने हृदय का रक्त पिला-पिलाकर लालन पालन करती है और रात दिन एक कर देती है।

किन्तु वह नारी जिसमें प्रेम, दया और सहानुभूति आदि गुण न हो वह नारी कहाने योग्य ही नहीं है। प्रायः देखा जाता है कि बहुत सी महिलायें अपने स्वभाव को बड़ा कठोर बना लेती है। दया और प्रेम की जो भावनायें उनके मन में उठती है उन्हें, वे बरबस दबा कर कुचल लेती हैं। और वे अपने आश्रितों के साथ ऐसी निर्दयता का व्यवहार करती है कि जिसका अनुमान भी लगाना असम्भव है। वे चाहे अपनी त्रुटियों को न

देख पाये और आश्रितों को कष्ट देती रहे पर अन्य लोग शीघ्र ही जान जाते हैं कि उनका स्वभाव क्रूर है और उन्हें क्रूरता का दण्ड उपेक्षा अवहेलना और निन्दा रूप में मिलने लगता है।

प्रेममयी नारी का घर बाहर सभी स्थानों में सम्मान होता है। और प्रेम करने के कारण दया और सहानुभूति आदि गुण स्वयमेव उत्पन्न हो जाते हैं।

दूसरों से प्रेम करनेवालों को ही, दूसरों से प्रेम मिलता है।

दूसरों पर दया करनेवाले अवसर पड़नेपर बिना चाहे ही दूसरों की दया प्राप्त कर लेते हैं।

जो व्यक्ति इतनी उदारता रखता है कि दुखी संतप्त के प्रति सहानुभूति प्रकट कर सके, उसे दूसरों की सहानुभूति दुःख की कटुता सहन का अवसर ही नहीं आने देती और दुःखों को भी वह बड़ी सरलता से झेल लेता है।

—:०:—

पाठ १४

दृढ़ता, साहस और कर्त्तव्य-पालन

युग-युग से अबला नाम से पुकारी जाने वाली अभिशाप्त नारी अपने को अबला ही समझ बैठी है। कुछ अपनी मनोभावनाओं के प्रभाव से, कुछ-कुछ सामाजिक बन्धनों की विषमता के कारण उसकी गति शक्ति और क्रियाशीलता का अवरोध हो जाता है और संसार को यह कहने का अवसर मिल जाता है कि "नारी तेरा नाम ही दुर्बलता है।" नारी शक्ति का रूप मानी गई है; उसमें वे सभी शक्तियाँ विद्यमान हैं जो सबला कहलाने योग्य नारी में होती है। भले ही उसे उन शक्तियों के उपयोग करने का अवसर न मिले।

दृढ़ता और साहस दोनों जीवन के लिये अत्यन्त उपयोगी और आवश्यक गुण होते हैं। जिस व्यक्ति में दृढ़ता नहीं होती वह न तो कोई निश्चय कर पाता है न किये हुये निश्चय पर अटल रह सकता है। ऐसे व्यक्ति पर न तो कोई विश्वास रख सकता है न कोई उसका सम्मान कर सकता है। साहस और दृढ़ता की कमी से न तो महिलाएं कोई सामाजिक कार्य सफलता पूर्वक कर सकती हैं, न घरेलू। जिस व्यक्ति में साहस और दृढ़ता होती है, सफलता, उसके सदैव साथ रहती है। साहसी व्यक्ति जीवन के हर क्षेत्र में सफल होता है। संसार में आजतक जितने महान् कार्य सम्पादित हुये हैं, वे सब साहसी पुरुषों और महिलाओं के द्वारा ही हुये हैं।

जिसमें साहस और दृढ़ता की कमी है, वह इच्छा रहते हुये भी कर्त्तव्य पालन नहीं कर सकता।

जब वह अपने कर्त्तव्यों का पालन करने चलता है तो उसके मार्ग में अनेक बाधाएं आती है। किन्तु यदि वह साहसी और दृढ़ होता है तो सभी बाधायें एक-एक करके दूर हो जाती है।

प्रत्येक कन्या को दृढ़ और साहसी बनना चाहिये। जबतक उसके विचारों में दृढ़ता न होगी उसके अच्छे विचार भी स्थाई न रह सकेंगे और जब विचार ही ठीक न रहेंगे तो भला कार्य किस प्रकार ठीक रह सकते हैं।

साहस और दृढ़ता के बल पर वे सभी प्रचलित कुरीतियों का दमन करके अपने खोये हुये सामाजिक अधिकार फिर प्राप्त कर सकती हैं।

अधिकतर भूलें त्रुटियाँ और पतन उन्हीं व्यक्तियों का होता है जिनमें साहस की कमी होती है।

संसार का कोई काम बिना साहस के कभी पूरा ही नहीं हो सकता।

कर्त्तव्यों का पालन करने के लिये साहस और दृढ़ता के साथ ही साथ प्रेम, दया और सुबुद्धि की भी आवश्यकता होती है। कर्त्तव्य-पालन ही

जीवन की सफलता की सबसे बड़ी कुञ्जी हैं। दूसरों के व्यवहार की चिन्ता किये बिना जो कर्त्तव्य-पालन कर सके वह संसार के श्रेष्ठ व्यक्तियों में अवश्य गिना जायगा।

—:o:—

पाठ १५

स्वास्थ्य और सौन्दर्य

संसार में जितने मनुष्य है सभी सुख प्राप्त करने के लिये प्रयत्नशील हैं किन्तु ऐसे मनुष्यों की संख्या बहुत ही कम है जो इतने बुद्धिमान हैं कि सुख प्राप्त करने का उचित ढंग जानते हैं।

स्वस्थ्य, निरोग, और सुन्दर तथा स्वच्छ रहने वाले व्यक्ति ही सच्चे सुख के अधिकारी हो सकते हैं।

गृहिणी का अधिक समय घर में ही बीतता है, इसलिये घर की तथा परिवार के सदस्यों की स्वच्छता तथा स्वास्थ्य ठीक रखने का भार उसके ही कन्धों पर पड़ता है।

स्वस्थ्य रहने के लिये स्वादिष्ट और पौष्टिक भोजन के साथ ही साथ सुंदर वातावरण, स्वच्छ और सुंदर बनेहुये घर की आवश्यकता होती है।

गृहिणी को घर की स्वच्छता के लिये घर के प्रत्येक व्यक्ति को समय समय स्वच्छता के नियम बताते रहना चाहिये। और स्वयम भी सायं प्रातः एक घन्टा नियम पूर्वक घर की सफाई तथा सजावट में लगाना चाहिये। घर की सजावट के लिये यह अत्यन्त आवश्यक है कि घर की हरएक वस्तु अपने निर्दिष्ट स्थान पर ही रक्खा जाय। जो वस्तु उपयोग के लिये जहाँ

से उठाई जाय वहीं फिर रख दी जाय ऐसा करने से न तो चीजों के खोने की ही सम्भावना रहती है न टूटने और समय पर न मिलने की ही।

घर की सफाई में दो वस्तुयें विशेप ध्यान दिने योग्य होती है एक तो रसोई और दूसरे गुसलखाना और नाली। जिस घर में इन तीनों वस्तुओं को पूर्णतया स्वच्छ रक्खा जाता है उनमें रोग और गन्दगी कभी निकट नहीं आने पाती।

धूल के कण ही सभी वस्तुओं के विनाश के कारण होते हैं इसलिये घर की किसी वस्तु पर धूल गर्द न जमने देना गृहिणी का प्रमुख कर्तव्य है।

खूटियों पर टंगे हुये ढेरों कपड़े घर की महिलाओं का फूहड़पन तो प्रदर्शित करते ही हैं साथ ही आयु भी घट जाती है।

स्वच्छता, सौन्दर्य और स्वास्थ्य इन तीनों का इतना घनिष्ट सम्बन्ध है है कि एक के अभाव में दूसरे का रहना असम्भव सा होता है। इसलिये चतुर गृहिणी इन तीनों की उपयोगिता समझकर सदैव इनकी अभिवृद्धि करने में प्रयत्नशील रहती है।

स्वास्थ्य सौन्दर्य और स्वच्छता ही जीवन को सुखी एवं सर्वांगपूर्ण बनाते हैं।

स्वास्थ्य, सौन्दर्य तथा स्वच्छता के अभाव से कुबेर की सम्पत्ति और विशाल भवन की मिट्टी और खन्डहर से प्रतीत होते हैं।

पाठ १६

यौवन, मातृत्व और धातृशिक्षा

यौवन आगमन के साथ ही साथ १३, १४ वर्ष की आयु में कन्या के शरीर में अनेक परिवर्त्तन होने लगते हैं। समस्त शरीर में ओज, मृदुलता और गम्भीरता आ जाती है। लगभग १८ वर्ष की अवस्था में कन्या मातृत्व का कर्त्तव्य पूरा करने योग्य बन जाती है।

मातृत्व के वरदान के द्वारा ही नारी को सृष्टि की सतत धारा प्रवाहित रखने का गौरव मिलता है; किन्तु बच्चों की उत्पत्ति के समय अपने स्वास्थ्य, स्थिति और आर्थिक दशा का ध्यान अवश्य रखना चाहिये।

बच्चों के जन्म के बाद माता का शरीर एक दम शिथिल पड़ जाता है और जरा सी अव्यवस्था और लापरवाही से ही हजारों मातायें प्रसव काल के बाद ही कालकी ग्रास बन जाती हैं। इतना ही नहीं जितने बच्चे मरते हैं वे भी अधिकतर सौरिगृह की गन्दगी और अनाड़ी दाइयों के कारण ही मरते हैं। भारत में जितने अधिक शिशु मरते हैं उतने विश्व के किसी भी देश में नहीं मरते। शिशुओं और माताओं की रक्षा के लिये प्रत्येक गृहिणी को मातृशाला तथा प्रसवकाल के समय में पालन करने योग्य सभी नियमों और बातों की जानकारी रखना अति आवश्यक है।

गर्भकाल में माँ को सदैव प्रसन्न, स्वच्छ तथा स्वस्थ्य रखना चाहिये और छोटी से छोटी बीमारी को भी बड़ी सतर्कता से दूर करने का प्रयत्न करना चाहिये। सामर्थ्यानुसार गृहिणी को पुष्टिकारक भोजन, हरी तरकारियाँ, फल और दूध नियम पूर्वक लेना चाहिये। बादाम. मिश्री तथा मक्खन और गरी खाने से गर्भ का बालक स्वस्थ और सुन्दर होता है।

गर्भिणी को परीश्रम भी उतना ही करना चाहिये जिससे वह अधिक थक न जाय। गर्भिणी माता को प्रति मास डाक्टरी परीक्षा किसी महिलाओं के अस्पताल में करवाना अति आवश्यक है। यदि प्रसव कराने के लिये स्थानीय अस्पताल में स्थान मिल सके तो सर्वोत्तम है। यदि न मिल सके सुयोग्य नर्स, डाक्टर अथवा दाई की देख-रेख में होना चाहिये। यदि प्रसव घर में होना आवश्यक हो तो एक बक्स में पहिले से ही निम्नलिखित वस्तुयें रख ली जानी चाहिये।

(१) पुरानी धुली हुई स्वच्छ धोतियाँ और कपड़े,
(२) पाहिंया (चौड़ी पतली) तथा पेट में बाधने की पट्टी,
(३) एक शीशी में स्प्रिट तथा उसमें तागा और कैंची,

(४) राई बन्डल,

(५) लिन्ट,

(६) बच्चे के कपड़े तथा जच्चा के कपड़े,

(७) ३ तसले, १ पतीली, २ वेडपेन,

(८) थर्मामीटर,

(९) कुनैन, अरगट, अजवाइन, हींग, शहद, माजूफल, जायफल केसर, हर्र, कड़वा तेल, धूप, अगर बत्ती, फिनायल, लाईसोल, पोटाश परमागनेट, फिटकरी, ग्लिसरीन, वोरिक ऐसिड, दियासलाई।

ज्योंही गर्भिणी के प्रसव पीड़ा प्रारम्भ हो उसे गर्म पानी का स्पंज-नहान दिलाकर स्वच्छ कपड़ो पर लिटा देना ही उचित है। यदि वह टहल सके तो सहारा देकर टहलाना की लाभदायक होता है। दूध गुणगुणा और घी सम भाग लेकर उसे भली भांति पकाकर थोड़ा थोड़ा पिलाने से पीड़ा शान्त होकर कष्ट बढ़ा नहीं पाती।

यदि सुघड़ दाई या सुयोग्य डाक्टर न मिले तो स्वयंम्, नाखून काट कर, नहा धो कर और स्वच्छ वस्त्र पहिन कर, सौरीगृह म चले जाना चाहिये। यथाशक्ति गर्भिणी के हाथ पैर, सिर, पर हल्की मालिश करना बड़ा लाभप्रद होता है।

उसे प्रसव काल के समय चारपाई पर मोमजामा बिछाकर लिटाना चाहिये; नीचे एक गन्दे पानी के लिये बाल्टी रख देनी चाहिये। ज्योंही प्रसव हो जाय बच्चे को पानी के छींटे देकर थपथपा कर रुलाना चाहिये। यदि बच्चा कमजोर हो और श्वाँस ठीक न हो तो उसे नकली श्वाँस दिलाने का प्रयत्न करना चाहिये और गर्म तथा ठंडे पानी के छींटे देने चाहिये। जब बच्चा रोने लगे तो स्प्रिट में पड़ी हुई कैंची और डोरा निकालकर डोरे से एक-एक अंगुल छोड़कर दो जगह नाल बाँधना चाहिये; फिर दोनों बन्धनों के बीच में नाल काट कर पीला सिन्दूर या बोरिक पाउडर भरकर खूब सावधानी से पट्टी लपेट देनी चाहिये। फिर काल को एक ओर करके पेट पर

पट्टी के कई फेरे बाँध देने चाहिये। फिर बच्चे के मुँह, आँख, नाक, कान तथा गुदा आदि की भली प्रकार सफाई कर राख साबुन से खूब स्वच्छता से नहलाना चाहिये। यदि पट्टी भींग जाय तो फिर बदलना आवश्यक है। गर्भिणी को भी साफ कपड़े आदि ठीक करके आराम से लिटाकर दूध के साथ ग्लूकोज, या शहद डालकर एक गिलास अवश्य देना चाहिये।

गर्भिणी और बच्चे दोनों को १० दिन तक बड़ी स्वच्छता से नहलाना धुलाना तथा बड़ी सावधानी से उठाना बिठाना चाहिये। अधिक गरमी या अधिक सर्दी से रक्षा करना भी आवश्यक है। उसका पेट यदि साफ नही हो (कबज की शिकायत हो) तो एनीमा द्वारा अथवा किसी हल्के जुलाब द्वारा पेट स्वच्छ कर देना चाहिये। भोजन हल्का, पौष्टिक तथा ताजा ही देना उचित है।

बच्चे को दो तीन दिन शहद और ग्लूकोज पर रखना ही उचित है फिर तीसरे दिन माता के स्तन से दुग्ध पान कराना प्रारम्भ कर देना चाहिये। दुग्धदान कराने से पूर्व स्तनों को भली प्रकार साबुन तथा पोटाश के पानी से स्वच्छ कर लेना चाहिये।

बच्चा यदि बहुत कमजोर हो तो १½ घंटे बाद नहीं तो दो दो घंटे बाद दूध देना चाहिये; फिर १½ सप्ताह बाद समय बढ़ा कर सवा घंटा, फिर धीरे धीरे ३ मास बाद २½ घंटा या ३ घंटा कर देना ठीक होगा।

इस प्रकार यदि किसी डाक्टर की सहायता न मिल सके तो घर की कोई कुशल महिला स्वच्छता और सावधानी के साथ प्रसव करा सकती है। इस प्रकार शिशु और माता दोनों की ही रक्षा हो सकती है।

—:o:—

पाठ १७

शिशु-पालन और शिशु-चिकित्सा

पिछले अध्याय में यह बताया जा चुका है कि बच्चे को समयानुसार दूध देना चाहिये। ज्यों-ज्यों बच्चा बड़ा होता जाय त्यों-त्यों दूध की मात्रा के साथ ही समय का अन्तर भी बढ़ना चाहिये। बच्चे को ६।७ महीने बाद अन्नप्राशन की पश्चात् धीरे धीरे दलिया, मूंग की दाल, खिचड़ी या साबूदाना थोड़ा थोड़ा देना प्रारम्भ कर देना चाहिये। जब बच्चा साल भर का हो जाय तो उसे दिन में चार बार दूध या भोजन देना चाहिये और माँ का दूध बिल्कुल बन्द कर देना ही उचित है।

अकसर देखा जाता है कि माताएं तीन चार वर्ष तक अपना दूध बन्द नहीं करती रहती है किन्तु इसका बहुत ही अनिष्टकारी प्रभाव माँ और शिशु दोनों पर ही पड़ता है।

शिशु की आदतें—शिशु की अनुकरण शक्ति बड़ी प्रबल होती है। इसलिये हमें उसके सामने कोई ऐसा काम-गाली देना, मारना, अथवा नाक आँख में उंगली डालना कभी न करना चाहिये। यदि उसे प्रारम्भ से समय समय पर पेशाब के लिये बार बार लटकाया जाय तो उसको कपड़ों को गन्दा न करने की ऐसी अच्छी आदत पड़ जाती है वह टट्टी पेशाब की इच्छा होते ही किसी न किसी प्रकार रोकर या इशारे से प्रकट कर देता है कि उसे शौच को जाना है। बच्चे की आदतें जैसी बनाई जायं वैसी ही बन जाती है।

बच्चे बड़े कोमल होते हैं इसलिये जरा सी असावधानी से अस्वस्थ्य हो जाते हैं। बच्चों की चिकित्सा का कुछ न कुछ माता को अवश्य ज्ञान होना चाहिये, क्योंकि कभी-कभी ऐसे अवसर आ जाते हैं जब डाक्टर तक पहुँच नहीं ही पाती। कुछ रोग और उनकी चिकित्सा नीचे दी जाती है उनसे माताएं लाभ उठा सकती है।

सब प्रकार के ज्वर—पटोल पत्र, मुलहटी, नीम, नागरमोथा और हरड़, इन सभी वस्तुओं का क्वाथ बनाकर कुछ गर्म-गर्म शिशु को पिलाना चाहिये।

खाँसी—काकड़ा सिंघी, पीपल, बाँसा, अतीस और पुष्करमूल; इन सभी वस्तुओं का क्वाथ (काढ़ा) बनाकर उसमें शहद मिलाकर बच्चे को पिलाना चाहिये। दूसरी या कटेरी के फूल की केसर को पीस कर शहद में मिलाकर बच्चे को चटाना चाहिये ; इससे पुरानी से पुरानी खाँसी नष्ट होती है।

श्वास रोग—बंसलोचन, शहद मिलाकर चटाने से श्वास रोग नष्ट होता।

हिचकी—शिशु की कुटकी का चूर्ण शहद में मिलाकर चटाने से हिचकी और वमन जाता रहता है।

दूध डालना—बड़ी छोटी कटेरी के फल तथा पंचकोल को लेकर उनका चूर्ण करके घी और शहद में मिलाकर चटाने से शिशु दूध डालना बन्द कर देता है।

अफरा और पेट दर्द—इलायची, हींग, सोंठ, सेंधा नमक और भारंगी सम भाग चूर्ण बनाकर घी के साथ चटाओ साथ ही थोड़ा गर्म पानी मिला दो।

पेशाब रुकना—सेंधा नमक, छोटी इलायची, मिर्च और पीपरी ; इन सभी वस्तुओं का चूर्ण बना कर मिश्री और शहद के साथ शिशु को चटाओ; पेशाब होने लगेगा।

बहुत रोने पर—पीपल और त्रिफला के चूर्ण को शहद में मिलाकर चटाने से रोना बन्द हो जायगा।

दाँत निकलने पर—धाव के फूल, बंसलोचन, सुहागे की खील (भुना हुआ सुहागा) चूर्ण करके शहद में मिलाकर चटाने से दाँत शीघ्र नकलेगे।

पाठ १८

गृहिणी—वैद्य और डाक्टर

सदैव सबके सुख दुःख की जिम्मेदार बननेवाली गृहिणी को चिकित्सा का कुछ न कुछ ज्ञान अवश्य होना चाहिये।

बाल्यकाल से ही औषधियों में ध्यान देने वाली और रोगों का उत्सुकता से निरीक्षण करनेवाली कोई कोई महिलायें बड़ी दक्ष, कुशल और सफल चिकित्सक बन जाती है और जिस पड़ौस में एक भी ऐसी अनुभवी महिला होती हैं उसमें छोटे छोटे रोगों के लिये लोगों को न तो कोई विशेष कष्ट उठाना पड़ता है न बात बात में डाक्टर का मुंह देखना पड़ता है।

प्रत्येक बालिका को घर में आनेवाली समस्त दवाइयों के नाम नियम पूर्वक चाहे वे वैद्यक की हो या डाक्टरी (एलोपैथिक, होमियोपैथिक) की एक कापी में लिखते रहना चाहिये और दवा के सामने रोगी को बीमारी और उसके पूरे लक्षणों का ब्यौरा भी लिखना चाहिये। ऐसा करने से दो या तीन वर्ष में उसे अनेक रोगों व औषधियों का ज्ञान हो जायेगा। जब वह रोगों के विषय में भली प्रकार जानकारी प्राप्त कर ले और उसे औषधियों को पहिचानना और उनकी उपयुक्त मात्रा का ज्ञान मी होगा तो उसे धीरे धीरे चिकित्सा प्रारम्भ करनी चाहिये। पहिले सिर दर्द, खासी, जुकाम साधारण ज्वर से प्रारम्भ करना चाहिये और जब लाभ होने लगे तो धीरे धीरे कठिन रोगों को मी अपने हाथ में लेना चाहिये। पर कठिन रोगों में अपनी चिकित्सा के साथ ही साथ डाक्टर की सलाह अवश्य लेनी चाहिये। यदि इलाज वैद्यक हो तो वैद्य की सलाह लेकर ही दवा देना आवश्यक है। सरदी के दिनों में रोगी को क्या पथ्य देना चाहिये और गर्मी के दिनों में क्या तथा रोग की भिन्न भिन्न दशाओं में किस प्रकार पथ्य देना चाहिये। यह मी जानना अत्यन्त आवश्यक है। कि प्रारम्भिक सहायता, देने के लिये किन किन वस्तुओं की आवश्यकता होती है।

जलने, चोट लगने, डूबने पर, जहर खा लेने तथा मोच आने पर तत्क्षण करने वालों उपचारों का ज्ञान होना आवश्यक है।

जलने पर—अग्नि को पानी डाल कर न बुझाना चाहिये। जले हुये व्यक्ति को जमीन में लिटा कर भारी कम्बलों में लपटेकर लुढ़काना या जले हुये वस्त्रों को हाथ मे मलकर बुझाना चाहिये, फिर गरी का तेल और चूने के ऊपर का पानी फेंट कर पुराने कपड़े को तर करके रखने से ठंढक पड़ जाती है और घाव भी सूखने लगते हैं।

चोट लगने पर—यदि चोट भीतरी लगीं हो तो टिञ्चरआओडिन या आयोडेक्स लगाने से पीड़ा तत्क्षण घट जाती है। यदि चोट से रक्त बह रहा हो कस कर पट्टी बाँध कर ठड़े पानी की धार डालना चाहिये। यदि घाव बहुत बड़ा न हो तो फिटकरी का लोशन घोलकर बनाकर कपड़ा तर करके रखना चाहिये।

डूबने पर—डूबे हुये व्यक्ति को तुरन्त उल्टा करके पेट धीरे धीरे ऊपर को दबाकर यथाशक्ति पानी निकालना चाहिये। यदि श्वास ठीक न हो तो नकली श्वास क्रिया करवानी चाहिये और फिर गर्म या मोटे सूती कपड़े में लपेट देना चाहिये और डाक्टरी सहायता प्राप्त करनी चाहिये।

जहर खा लेने पर—जहर के लक्षण प्रकट होते ही नमक का कुनकुना गर्म पानी पिलाना चाहिये। यदि कांच या हीरा खाया हो तो चावल, आलू, घुइयाँ, लैसन्दार पदार्थ खूब ठूंस-ठूंस कर खिलाना चाहिये। यदि अफीम, संखिया धतूरा आदि कोई अन्य विष खाया हो पेट के अन्दर ट्यूब डाल कर उल्टी करवानी चाहिये।

मोच आने पर पहिले ठंडे फिर गर्म पानी में क्रमशः पैर डाल कर सेक करना चाहिये। और सेक के पश्चात् पैर पोंछ कर अलसी के तेल की तर पट्टी बाँधनी चाहिये।

—:o:—

पाठ १९

घर

संसार में जितने मनुष्य हैं, सभी घर बनाकर रहते हैं। अपना-अपना घर प्रत्येक मनुष्य को उसके प्राणों से भी अधिक प्यारा होता है। मनुष्य ही क्यों, पशु-पक्षी भी घर बनाकर रहते हैं और अपने घर को अधिक प्यारा भी कहते हैं। क्या तुम बता सकती हो, कि मनुष्य, पशु या पक्षी घर बना कर क्यों रहते हैं? इस लिये कि घर उन्हें सुख और शान्ति देता है। अपने कामों से थका हुआ मनुष्य जब दिन भर के बाद अपने घर में आता है, तब उसकी सारी थकावट दूर हो जाती है, और उसे ऐसा लगता है, मानों वह स्वर्ग की गोद में आराम कर रहा है। जितना सुख और जितनी शान्ति मनुष्य को उसके घर में मिलती है, उतनी और कहीं नहीं। यही कारण है, कि मनुष्य जब किसी दूसरे देश में जाता है, तब उसे अपने घर की याद बराबर सताया करती है, और अपने घर लौटने के लिये बार-बार उसके हृदय में आकुलता के तूफान उठा करते हैं।

मनुष्य के जीवन में जितनी भी चीज़ें होती हैं उन सब से कहीं अधिक सम्बन्ध मनुष्य का उसके घर से होता है। स्त्री हो या पुरुष, बूढ़ा हो या जवान, लड़का हो या लड़की, सब घर में रहते हैं, घर में ही खाते पीते हैं, उठते बैठते हैं, और सोते आराम करते हैं। इस लिये मनुष्य के स्वास्थ्य पर जितना असर उसके घर का पड़ता है, उतना और किसी चीज़ का नहीं। यदि घर अच्छा बना है, उसमें वायु और रोशनी के लिये उत्तम प्रबन्ध हैं, उसमें सफाई है, साफ भोजन और जल की व्यवस्था है, तो उसमें रहनेवाले मनुष्यों को सुख और शान्ति तो मिलती ही है, साथ, ही उनका स्थास्थ्य भी अच्छा रहता है। इस के विपरीत यदि घर में ऊपर कही हुई बातों के लिये उचित प्रबंध न हुआ तो वही घर नरक के समान मालूम होता है, और

उसमें जो लोग रहते हैं, उनकी सुख-शांति के साथ ही साथ उनका स्वास्थ्य भी धूलि में मिल जाता है और जिन्दगी भार सी बन जाती है। अतः तुम्हें चाहिये कि तुम अपने घर को ऐसा बनाओ कि सचमुच तुम्हें सुख और शांति मिले, सचमुच तुम्हारा घर स्वर्ग की तरह मालूम हो, और उसमें जो लोग रहें, उनके स्वास्थ्य का विकास हो, वे फूलें फलें और हर एक प्रकार की उन्नति से अधिक दिनों तक अपने तथा समाज को अधिक लाभ पहुँचा सकें। यदि किसी घर में रहने से इन बातों की पूर्ति होती हैं, तभी उस घर के बनाने का उद्देश्य पूरा होता है, अन्यथा नहीं।

अच्छा घर—घर का सम्बंध हमारे स्वास्थ्य से अधिक होता है। हम जिस तरह के घर में रहेंगे उसी के अनुसार हमारा और हमारे बाल-बच्चों का स्वास्थ्य भी बनेगा। आज हमारे देश में जो तरह-तरह की बीमारियाँ फैली हुई हैं, और जो असमय में ही बहुत से बच्चे तथा स्त्रियाँ मर जाती हैं उसका यही कारण है कि हम अपने घरों की ओर से लापरवाह हो गये है। हम घरों में रहते अवश्य हैं, पर इस बात पर ध्यान नहीं देते कि घर स्वास्थ्य को बढ़ाने वाला है या नहीं, उसमें हवा और सूर्य की रोशनी के लिये उत्तम प्रबंध है या नहीं, और उसमें सफाई रहती है या नहीं! यदि तुम बड़े-बड़े शहरों में जाओ तो तुम्हें वहाँ ऐसे-ऐसे घर मिलेंगे जिनमें शायद ही कभी सूर्य की किरणें पहुँच पाती हों। तुम्हें यह जानना चाहिये कि जिन घरों में सूर्य की किरणें नहीं पहुँच पातीं उनमें रोगों के असंख्य छोटे-छोटे कीड़े अपना अड्डा जमाये रहते हैं। ये कीड़े अवसर पाते ही उस घर में रहने वाले स्त्री-पुरुषों के ऊपर हमला कर देते हैं, और उन्हें तरह-तरह के रोगों का शिकार बना देते हैं। एक बहुत बड़े डाक्टर का कहना है, कि आजकल हमारे देश में जो तपेदिक का इतना जोर है, उसके कई कारणों में एक बहुत बड़ा कारण यह है कि आजकल लोग अपने घरों की ओर से लापरवाह हो गये हैं, और ऐसे घरों में रहते हैं, जिनमें न तो वायु पहुँच पाती है, और न सूर्य की किरणों का ही प्रवेश होता है। फिर लोग तपेदिक के रोगी न बनेंगे तो क्या बनेंगे।

मनुष्य को सदा अच्छे घर में रहना चाहिये। अच्छे घर से तात्पर्य यह है, कि वह देखने में सुन्दर तो लगता ही हो साथ ही उसमें हवा और सूर्य की रोशनी के लिये उचित प्रबन्ध हो। घर के आस-पास कोई गन्दा नाला या मोरी न बहती हो। गन्दे नालों या मोरियों के आस-पास जो मकान रहते है, उनमें नालों और मोरियों गन्दगी की दुर्गन्ध तो जाती ही रहती है, घर के कमरों में सील और नमी भी पैदा हो जाती है, जो स्वास्थ्य के लिये अधिक हानिकर होती है। जिन घरों में सील और नमी रहती हो, उन घरों में कभी न रहना चाहिये। ऐसे घरों में रोगों के कीटाणु बहुत शीघ्र पैदा हो जाते हैं, और पैदा होकर अपनी संख्या को बढ़ा लेते है। जो मकान गली कूँचों में हों, वा गन्दे मुहल्ले में हों, या ऐसे स्थानों के आस-पास हों, जहाँ धुएँ वाली फैक्टरियाँ या कारखाने हों, वे भी स्वास्थ्य के लिये बड़े हानिकर होते हैं और उनमें रहने से भी मनुष्य के भीतर तरह-तरह के रोग पैदा हो जाते हैं।

एक उत्तम मकान हम उस मकान को कह सकते हैं जो बस्ती के बाहर ऐसी जमीन पर बना हुआ हो, जहाँ बरसात का पानी न इकट्ठा होता हो, या जहाँ गन्दे पानी की नाली या मोरी न बहती हो, जिसके आस-पास सुथरी जमीन और खुला हुआ मैदान हो, जिसके भीतर एक बड़ा सा आँगन हो, और बड़े-बड़े कमरे हों, कमरों में खिड़कियों और रोशनदान का प्रबन्ध हो, जिसमें बरसात, गर्मी और जाड़ा प्रत्येक ऋतु की दृष्टि से रहने, उठने-बैठने और सोने के लिये प्रबन्ध हो तथा जिसमें सफाई रह सकती हो और नमी न हो। तुम्हारा मकान चाहे किराये का हो, चाहे अपना, तुम्हें ऐसे ही मकानों में रहना चाहिये। यदि तुम्हारे पास अपना निज का मकान नहीं है, तो जब तुम किराये का मकान लेने लगो, तो मकान को देख कर ऊपर लिखी हुई बातों पर विचार कर लो। यदि मकान ऊपर लिखी हुई बातों के अनुसार हो तो उसमें रहो, अन्यथा उसमें पैर न रक्खो; नहीं तो सिवाय पछताने के हाथ कुछ न आयेगा।

निज का घर—जिन लोगों के पास निज का घर नहीं होता वे किराये के घरों में रहते हैं। देहातों में किराये के घरों में रहने की प्रथा नहीं है, पर बड़े-बड़े शहरों में बहुत से मनुष्यों को किराये के ही घरों में रहना पड़ता है। किरायों के घरों में रहनेवाले लोग यद्यपि अपनी इच्छा के अनुसार स्वास्थ्य दायक मकान नहीं पा सकते, फिर भी उन्हें ऐसे ही मकानों में रहना चाहिये जो स्वास्थ्य की दृष्टि से सर्वोत्तम नहीं, तो उसे हानि पहुँचाने वाले न हों। जिन लोगों के पास इतनी सामर्थ्य है, कि वे अपना निज का घर बना सकते हैं, या जो लोग अपने निज के घरों में रहते हैं, उन्हें मकान बनाते समय स्वास्थ्य की बातों पर अच्छी तरह विचार कर लेना चाहिये। मकान चाहे आलीशान न हो, चाहे उसमें विशेष तड़क-भड़क की चीजें न लगीं हों, और चाहे वह ईंटों, पत्थरों और चूने, सुर्खी, गारे इत्यादि से पुख्ता न बना हुआ हो, पर स्वास्थ्य की दृष्टि से उसे सर्वोत्तम अवश्य होनी चाहिये। स्वास्थ्य की दृष्टि से बना हुआ कच्चा मकान उस पक्के मकान से कहीं अधिक अच्छा है, जो गन्दे मुहल्ले में बना हुआ है तथा जिसमें वायु और सूर्य्य की किरणों के आने-जाने के लिये रास्ते नहीं हैं। मकान की सुन्दरता इस बात में नहीं है कि उसमें तड़क-भड़क पैदा करने वाले सामान लगे हैं, बल्कि इस बात में है कि वह स्वास्थ्य-विज्ञान की दृष्टि से सर्वोत्तम और उपयोगी है। अतः मनुष्य को सदा इसी प्रकार के घर बनवाने चाहिये।

मकान बनाते समय साधारणतः नीचे लिखी हुई बातों पर ध्यान देना चाहिये।

क—घर की स्थिति | ख—घर का स्थान
ग—घर की कुर्सी और उसका विस्तार | घ—घर के कमरे
च—कमरे में सूर्य का प्रकाश | छ—वायु के लिये प्रवन्ध

घर की स्थिति—घर बनाने के पहले इस बात पर विचार करना चाहिये। कि घर कहाँ बनाना चाहिये? यदि हो सके तो देहात में ही घर बना कर रहना चाहिये। देहात में घर बनाकर रहने से मनुष्य को खुली हुई साफ हवा और सूर्य की रोशनी बराबर मिलती रहती है। देहात में मैदान

जमीन मिल जाती है। देहात में घर बनाते समय इस बात पर विचार कर लेना चाहिये कि जिस गाँव में घर बना रहा है उसके आस-पास कोई बाजार है या नहीं? डाकखाना, दवाखाना, साधारण सड़क और रेलवे स्टेशन कहीं उस गाँव से दूर तो नहीं है? ऐसे ही गाँवों में घर बनाकर रहना चाहिये, जहाँ से बाजार निकट हो, जिसके आस-पास सड़क हो, डाकखाना हो. रेलवे स्टेशन हो और दवाखाना हो। जिन गाँवों से आज की आवश्यकताओं के ये साधन अधिक दूर होते हैं, उनमें घर बनाकर रहने से बड़ा कष्ट होता है।

यदि गाँवों में घर बनाकर रहना संभव न हो तो शहरों में बस्ती के बाहर घर बनाकर रहना चाहिये। शहरों में बस्ती के बाहर घर बनाते समय इन बातों पर अच्छी तरह विचार कर लेना चाहिये, कि जिस स्थान पर घर बन रहा है, उस स्थान के आस-पास कोई मिल या कारखाना तो नहीं है। उस स्थान के आस-पास कोई रेलवे जंकशन या रेल की कोई सड़क तो नहीं है? उस स्थान के आस-पास पाखाना जलाने का घर कूड़ाखाना तो नहीं है? यदि उस स्थान के आस-पास हवा को गन्दी कर देनेवाली ये चीजें हों तो वहाँ कभी घर न बनाना चाहिये। ऐसे स्थानों में घर बनाकर जो लोग रहते हैं, वे और उनके बाल-बच्चे सदैव किसी रोग से पीड़ित ही रहा करने हैं।

घर का स्थान—घर बनाने के पहले घर बनाने के स्थान का चुनाव करना चाहिये; क्योंकि घर बनाने के स्थान पर ही घर की मजबूती और उसका टिकाऊपन निर्भर रहता है। स्थान का चुनाव करते समय उस स्थान की मिट्टी की अच्छी तरह परीक्षा कर लेना चाहिये। यह देखना चाहिये कि जिस स्थान में घर बनाया जा रहा है, उसकी या उसके आस-पास की मिट्टी मटियार तो नहीं है। घर बनाने के लिये मटियार जमीन बिलकुल अच्छी नहीं होती। मटियार जमीन पानी को बहुत शीघ्र सोख लेती है, और पानी बहुत दिन तक उसमें बना रहता है। मटियार जमीन में या उसके आस-पास जो लोग घर बना कर रहते हैं, उनमें सदा नमी और सील रहती है।

बड़े बेलं-लंबे होते हैं, उनमें घर बनाने के लिये लंबी चौड़ी और काफी यदि मटियार जमीन में घर बनाना हो तो घर से दूर एक खाईं सी बना देनी चाहिये। और ऐसा प्रबन्ध करना चाहिये, कि बरसात का पानी उसमें से बह कर दूर निकल जाय। इस बात को स्मरण रखना चाहिये, कि बरसात का पानी उस खाईं में एकत्र होकर सड़ने न पावे। यदि ऐसा हुआ तो फिर मच्छड़ उत्पन्न होकर मलेरिया की बाढ़ कर देंगे।

घर बनाने के लिये कंकरिली और बलुई जमीन अच्छी होती है। कंकरिली जमीन में दीवाल की नींव बहुत पुख्ता पड़ती है और घर बहुत मजबूत तैयार होता है। कंकरीली जमीन में बरसात का पानी बहुत जल्द बहकर निकल जाता है, जिससे घरों के भीतर नमी नहीं पैदा होने पाती। कंकरीली जमीन में बने हुये घरों के भीतर और उनके आस-पास सफाई भी अधिक रहती है। यदि घर बनाने के लिये कंकरीली जमीन सुलभ न हो सके तो फिर बलुई जमीन में घर बनाना चाहिये। बलुई जमीन में यद्यपि कंकरीली जमीन की तरह घर पुख्ता तैयार नहीं होता, फिर भी बलुई जमीन घर बनाने के लिये बुरी नहीं होती। प्रायः लोग यह कहा करते हैं, कि बलुई जमीन में बने हुये घरों की दीवालें कमजोर होती हैं। इसमें सन्देह नहीं कि बलुई जमीन में बने हुये घरों में यह त्रुटि होती है किन्तु यदि घर बनाते समय दीवालों की नींव बहुत गहरी खोद दी जाय तो सरलता से इस त्रुटि को दूर किया जा सकता है। अतः जब बलुई जमीन में घर बनाना हो तो दीवालों की नींव को बहुत गहरी अवश्य खोदना चाहिये।

घर बनाते समय दो-तीन बातों पर और भी अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है। एक तो यह कि घर इस तरह का बनाना चाहिये जिसमें प्रत्येक ऋतु में आराम के लिये प्रबन्ध हो, और दूसरी बात यह कि घर की खिड़कियों और उनके दरवाजों को उचित दिशा में रखना चाहिये। हमारे प्रान्त में अधिकतर 'पछुआँ और पुरवा' हवायें चला करती हैं। अतः घर की खिड़कियाँ और दरवाजे ऐसे होने चाहिये कि घर में रहनेवाले लोगों को ये दोनों ही हवायें सरलता के साथ मिल सकें। जिन्हें किसी पहाड़ी

के आस पास या समुद्र के किनारे घर बनवाने की आवश्यकता हो, उन्हें हवाओं के उत्तर और दक्षिणी रुख पर ध्यान देना चाहिये और उस के अनुसार अपने घरों में खिड़कियाँ तथा दरवाजे लगवाने चाहिये।

घर की कुर्सी और विस्तार—घर ऐसा बनावाना चाहिये कि चाहे कोई भी ऋतु हो पर उसमें सील और नमी न आनी चाहिये। सील और नमी से घर की दीवालें तो कमजोर हो ही जाती हैं, बीमारियों के कीटाणु भी घर में अड्डे बना लेते हैं और आये दिन घर के किसी सदस्य को अपना शिकार बनाया ही करते हैं। इसलिये यह बहुत आवश्यक है कि घर को सील और नमी से सदा बचाया जाय। घर को सील और नमी से बचाने के लिये घर की कुर्सी को अधिक ऊँचा बनाना चाहिये। जब नींव खोदी जाय, तब उसमें ईटों के छोटे-छोटे टुकड़े, कंकरीटें, और पत्थरों के रोड़े भरना चाहिये और उसे खूब कूटना चाहिये। इस तरह कूटने से जमीन पुख्ता बन जायगी. और उसमें किसी तरह भी बरसात का पानी न घुसेगा। जब नींव पर दीवालें चुनी जायँ और जमीन की सतह से कुछ ऊपर आ जायँ तो एक बार फिर उन पर ईटों के टुकड़े, कंकरीटें और पत्थरों के टुकड़े डाल कर कुटाई करनी चाहिये। इस तरह दीवालें अधिक पुख्ता बन जायँगी, और उनमें नमी या सील आने का भय जाता रहेगा। जिस तरह दीवालों को पुख्ता बनाना चाहिये, उसीं तरह घर के फर्श और चबूतरों को भी पक्का और पुख्ता बनाने की आवश्यकता है। फर्श अगर सीमेन्ट का बनाया जाय तों अधिक अच्छा हो। सीमेन्ट का फर्श अधिक पुख्ता होता है और चिकना होंने के कारण साफ भी रहता है।

घर की कुर्सी और दवालों पर ध्यान देने के साथ ही साथ इस बात पर भी ध्यान देना चाहिये कि घर आवश्यकता के अनुकूल हो और घर में जितने प्राणी हों, सब के रहने के लिये उसमें उचित व्यवस्था हो। अपनी आवश्यकता को देख कर ही सदा घर की लम्बाई और चौड़ाई स्थिर करनी चाहिये। घर न तो अधिक बड़ा बनाना चाहिये और न छोटा। आवश्यकता के अनुसार ही भीतरी कमरों को भी छोटा बड़ा बनाना चाहिये। किन्तु

इसका यह मतलब नहीं है, कि यदि घर में दो ही तीन सदस्य हैं तो कमरे अधिक संकीर्ण बना दिये जायँ। घर में प्राणी चाहे अधिक हों चाहे कम, प्रत्येक हालत में कमरों को संकीर्ण न रखना चाहिये। संकीर्ण कमरों में रहने से ऊब मालूम होती है और स्वास्थ्य को हानि पहुँचती है। घर में आवश्यकता के अनुसार आँगन और वरामदा का भी प्रबन्ध होना चाहिये। यदि आँगन छोटा रहता है, तो कमरों के भीतर स्वच्छ हवा बहुत कम पहुँच पाती है और सूर्य की किरणों का भी प्रवेश सरलता से नहीं होता। घर का बड़ा आँगन मैदान का काम देता है और हवा को स्वास्थ्य-कारक बनाये रखने में सहायता प्रदान करता है।

घर के कमरे—घर समय और युग के अनुसार बनवाना चाहिये। एक समय था जब मनुष्य दो ही एक कमरे में अपना काम चला लेता था। किन्तु आज मनुष्यों की आवश्यकतायें अधिक बढ़ गई हैं। इसके साथ ही साथ आज का मनुष्य पहले के मनुष्यों की अपेक्षा कहीं अधिक करीने से रहना चाहता है; पहले मनुष्य जहाँ एक ही दो कमरे में सोता था, बैठता था, खाना खाता था, पढ़ता था और पशु भी बाँधता था, वहाँ आज का मनुष्य अपने प्रत्येक काम के लिये अपने घर में अलग-अलग कमरे चहता है। आज वह भोजन करने के लिये अलग कमरा चाहता है, सोने के लिये अलग, बैठने के लिये अलग, स्नान करने के लिये अलग, पढ़ने के लिये अलग और मित्रों के साथ बात-चीत करने के लिए अलग। आज के युग में वही आदर्श घर कहा जा सकता है, जिसमें समय और युग की आवश्यकताओं को देखते हुये कमरे बने हुये हों। घर के कमरे देखने में भड़कीले भले ही न हों, पर वे ऐसे अवश्य हों, कि उनसे उनमें रहने-वाले मनुष्यों की आवश्यकताओं की पूर्ति अच्छी तरह होती हो। अतः घर वनवाते समय युग और समय को देखते हुये अपनी आवश्यकताओं के ही अनुसार घर के कमरे वनवाना चाहिये।

प्रत्येक घर के कुछ कमरे तो आवश्य ही अलग-अलग होने चाहिये; जैसे रसोई का कमरा, भण्डार का कमरा, सोने का कमरा, बैठक और

मित्रों से बात-चीत करने का कमरा। यदि घर में स्थान अधिक हो तो पढ़ने लिखने का भी एक अलग कमरा होना चाहिये। स्थान की कमी होने पर बैठक को ही पढ़ने-लिखने का कमरा बनाया जा सकता है। यदि घर में पूजा-पाठ और ईश्वर-प्रर्थना के लिये भी एक अलग कमरा बनाया जाय तो अधिक अच्छा हो। घर में गृह-स्वामिनी के लिये एक अलग कमरा होना अधिक आवश्यक है। गृह-स्वामिनी के उस कमरे और भण्डार गृह से कोई तात्पर्य नहीं है। यह कमरा गृह-स्वामिनी का उसका निजी कमरा होगा जिसमें वह रुपये पैसे रख सकती है और गृहस्थी के काम में आनेवाली अन्य आवश्यक वस्तुओं का भी संग्रह कर सकती है। देहातों के घरों में तो नहीं, पर शहरों के घरों में स्नान और पाखाने के लिये भी अलग-अलग कमरे होने चाहिये। देहातों में प्रत्येक मनुष्य के पास कुछ न कुछ पशु अवश्य होते हैं; इस लिये उन्हें अपने पशुओं के रहने के लिये भी व्यवस्था करनी चाहिये। पशुओं को रहने के लिये अपने घर से अलग कुछ दूर पर एक दूसरा खुला हुआ घर बनवाना चाहिये, या छप्पर डलवाना चाहिये। अपने रहने के घर में पशुओं के बाँधने को कभी व्यवस्था न करनी चाहिये। ऐसा करने से घर गन्दा हो जाता है और उसमें बीमारियों के कीटाणु उत्पन्न हो जाते हैं।

घर के कमरों को वनवाते समय कमरों की स्थिति पर भी ध्यान देने के अधिक आवश्यकता है। घर के सभी कमरे उचित स्थान पर बनने चाहिये। अर्थात् उनकी स्थिति ऐसी हो, जिससे घर में रहनेवाले प्राणियों के स्वास्थ्य को अधिक से अधिक लाभ प्राप्त हो सके। सोने और रसोई का कमरा आस-पास न होना चाहिये। इसी प्रकार पेशाब खाना और पाखाना रसोई तथा सोने के कमरे से दूर होना चाहिये। रसोई और भण्डार का कमरा यदि आस ही पास हो तो अधिक अच्छा हो। पढ़ने-लिखने का कमरा सबसे अलग एकांत में बनाना चाहिये। स्नान का कमरा और पूजा-पाठ कमरा आस ही पास बनाया जा सकता है। बैठक घर के बाहरी भाग में होनी चाहिये। घर में जिन कमरों में स्त्रियों के रहने के लिये

व्यवस्था हो उनमें और बैठक में अधिक अन्तर होना चाहिये। इतना अन्तर होना चाहिए कि बैठक में मित्रों के साथ बैठकर बातचीत करते समय स्त्रियों और बच्चों की बातचीत सुनाई न पड़ सके।

कमरों की स्थिति पर ध्यान देने के साथ ही साथ इस बात पर भी ध्यान देना चाहिये, कि घर में जो भी कमरे बनें वे स्वास्थ्य की दृष्टि से सर्वोत्तम हों। घर के कमरों को स्वास्थ्यदायक बनाने के लिये कमरों में सूर्य की रोशनी और शुद्ध वायु के लिये उचित व्यवस्था होनी चाहिए। शुद्ध वायु के लिये प्रत्येक कमरे में खिड़कियों का होना अत्यन्त आवश्यक है। प्रत्येक कमरे का दरवाजा इतना बड़ा होना चाहिये कि कमरे में आने जाने में सिर में ठोकर न लगे, और सूर्य की किरणों का प्रवेश आसानी से हो सके। जिस प्रकार प्रत्येक कमरे में खिड़कियों का होना आवश्यक है, उसी प्रकार रसोईघर में धुआँ निकलने का एक मार्ग भी होना चाहिये। आधुनिक ढंग के बने हुये मकानों में एक चिमनी की व्यवस्था होती है जिससे रसोई का धुआँ सरलता से बाहर निकल जाता है। इस प्रकार की चिमनी की व्यवस्था प्रत्येक मकान-मालिक को अपने घर में करनी चाहिये। संक्षेपतः तात्पर्य यह कि घर और घर के कमरों को प्रत्येक दृष्टि से स्वास्थ्य के अनुकूल बनाना चाहिये। यदि मकान का स्वामी घर को स्वास्थ्य की दृष्टि से बनाने की कला में चतुर नहीं है तो उसे भवन-निर्माण-कला के विशेषज्ञों से सलाह लेनी चाहिये और उसी कथन के अनुसार घर और घर के कमरों का निर्माण कराना चाहिये।

कमरे और प्रकाश—हमारे जीवन और स्वास्थ्य के लिये सूर्य की किरणों का बड़ा महत्त्व है। भगवान ने सूर्य के रूप में हमें एक अमूल्य चीज़ दी है, जिसकी किरणें हमें अपने आप मिलती रहती हैं और हमारे स्वास्थ्य को सबल बनाती हैं। सूर्य की किरणों में एक ऐसी संजीवनी शक्ति है, जो मनुष्यों और पशुओं को जीवित रखती है तथा पेड़-पौदों को हरा भरा बनाये रखती है। यह जो तुम संसार में चारो ओर हरियाली देख रही हो, उसका एक मात्र कारण सूर्य की किरणें हैं। यदि दो दिन के लिये भी

प्रकृति अपने सूर्य को आकाश से गायब कर दे तो तुम यह देखोगी कि सूर्य के न रहने से इतने अल्प समय में ही सारे संसार में व्यापा छा जायगा और सारा संसार विकल हो उठेगा। इसलिये तो हम भगवान के बहुत बड़े कृतज्ञ हैं, कि उन्होंने सूर्य को बनाकर हमारे लिये एक संजीवनी शक्ति प्रदान की है।

हमारे स्वास्थ्य के ऊपर सूर्य की किरणों का बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है। सूर्य की किरणों में रोगों के कीटाणुओं को नष्ट करने की बहुत बड़ी शक्ति है। हमारे आयुर्वेद ग्रन्थों में, बहुत से रोग ऐसे हैं, जिन्हें दूर करने के लिये केवल धूप-स्नान करने को लिखा गया है। यूरोप के डाक्टरों और वैज्ञानिकों ने भी सूर्य की किरणों का बहुत बड़ा महत्व बताया है। एक बहुत बड़े डाक्टर का कथन है, कि सूर्य की किरणे हमारे शरीर के भीतर घुस कर हमारे रक्त में रोगों से लड़ने की शक्ति पैदा करती है, रक्त को साफ रखती है और उसमें संजीवनी शक्ति घोलती है। एक दूसरे डाक्टर का कथन है कि यदि चर्म रोगों से बचना चाहते हो और अपने शरीर के रक्त को शुद्ध रखना चाहते हो, तो प्रति दिन धूप में बैठकर नियम पूर्वक सूर्य की किरणों का स्नान किया करो।

सचमुच हमारे शरीर और स्वास्थ्य के लिये सूर्य की किरणें बहुत आवश्यकता है। यदि हम स्वस्थ्य रहना चाहते हैं, तो हमें प्रति दिन धूप में बैठना चाहिए और सूर्य की किरणों का स्नान करना चाहिये। यदि हम प्रतिदिन प्रभात काल में उदय होते हुये सूर्य की किरणों का सेवन किया करें तो बहुत से रोग ऐसे हैं, जो कभी हमारे शरीर पर आक्रमण ही न कर सकेंगे। घर के बाहर मैदानों में तो हमें सरलता के साथ सूर्य की किरणें मिल जाती हैं, किन्तु घरों के भीतर भी हमें इस बात का प्रबन्ध करना चाहिये कि सूर्य की किरणें हमारे कमरों के भीतर आती रहें और कमरों को स्वास्थ्य के अनुकूल बनाती रहें। तुम्हें यह जानना चाहिये कि कमरों के भीतर जहाँ तक सूर्य की किरणें पहुँचती हैं, वहाँ सुन्दर प्रकाश तो रहता ही

है, रोगों के कीटाणु भी नष्ट हो जाते हैं। रोगों के कीटाणुओं को नष्ट करने के लिये तुम्हें इस बात की भी व्यवस्था करनी चाहिये कि तुम्हारे विस्तरों, कपड़ों, और अन्य उपयोग की वस्तुओं पर भी बराबर सूर्य की किरणें पड़ती रहें। यदि तुम्हारे कमरों में सूर्य की किरणों की पहुँच नहीं है तो तुम्हें चाहिये कि तुम प्रतिदिन अपने बिछौनों और कपड़ों को बाहर धूप में फैला दिया करो। पर कमरों की जमीन को नमी से बचाने के लिये तो कमरों के भीतर सूर्य की किरणों का पहुँचना अधिक आवश्यक है।

हमारे शरीर, हमारे कपड़ों, हमारे विस्तरों और कमरों की जमीन को बराबर सूर्य की किरणें मिलती रहें, इसके लिये हमें अपने कमरों में खिड़कियाँ लगवानी चाहिये। खिड़कियाँ इतनी बड़ी होनी चाहिये कि उनसे सूर्य की किरणों और शुद्ध वायु का सरलता के साथ कमरों के भीतर आवागमन हो सके। खिड़कियाँ लगाते समय खिड़कियों और सूर्य की स्थिति पर भी विचार कर लेना चाहिये। कमरे में खिड़कियों की स्थिति ऐसे स्थान पर होनी चाहिये, जहाँ होने से सूर्य की किरणें सरलता से कमरे में पहुँच सकें और घर के कोनों में भी अपना प्रभाव डाल सकें। प्रत्येक कमरे में दो खिड़कियों का होना अधिक आवश्यक है। खिड़कियों की तरह कमरे के दरवाजे भी बड़े और उचित स्थान पर होने चाहिये। यदि कमरों में खिड़कियों और दरवाजों का उचित ढंग पर उचित प्रबन्ध होगा तो शुद्ध वायु और सूर्य की किरणें बराबर कमरों में आती रहेंगी और कमरे में रहनेवाले मनुष्यों के स्वास्थ्य के लिये निरन्तर संजीवनी शक्ति प्रदान करती रहेंगी।

वायु के लिये प्रबन्ध—धूप की तरह शुद्ध वायु भी हमारे स्वास्थ्य के लिये बहुत जरूरी है। धूप के बिना तो हम दो-एक मास जीवित भी रह सकते हैं, लेकिन यदि हमें हवा न मिले तो हम एक क्षण भी जीवित नहीं रह सकते। हमारा जीवन हवा के ही ऊपर निर्भर है। इसीलिये हम हवा से सदा घिरे भी रहते हैं। इस फैले हुये आकाश-मण्डल में हवा का जितना

अंश है उतना और किसी चीज का नहीं। आकाश-मण्डल में हवा का सबसे अधिक अंश केवल इसीलिये है कि हवा हमें सरलता के साथ मिलती रहे और हम अपनी साँसों के द्वारा उसे ग्रहण करके अपने जीवन को बनाये रहें।

हवा हमारे लिये अधिक आवश्यक तो है पर तुम्हें यह जानना चाहिये कि कौन-सी हवा ऐसी है, जिसमें हमारे स्वास्थ्य को लाभ पहुँचाने वाले गुण विद्यमान रहते हैं। इस बात को समझने के लिये तुम्हें यह जानना चाहिये, कि हवा में दो तत्व हैं। एक का नाम आक्सीजन है और दूसरे का नाम नाइट्रोजन। आक्सीजन को प्राणप्रद और नाइट्रोजन का मांसपोषक वायु भी कहते हैं। हवा में एक तीसरा और भी तत्व होता है, जिसे कार्बन कहते हैं। हवा के इन तीनों रूपों में हमारे जीवन और स्वास्थ्य के लिये सबसे अधिक उपयोगी आक्सीजन है। किन्तु तुम्हें यह जानना चाहिये, कि अकेली आक्सीजन हवा से हमारे शरीर का काम नहीं चल सकता। यह हवा इतनी तेज होती है, कि हम उसकी तीव्रता को सहन नहीं कर सकते। नाइट्रोजन हवा जब इस आक्सोजन हवा से मिलती है, तब वह उसकी तेजी को कम कर देती है और उसे हमारे स्वास्थ्य के लिये उपयोगी बना देती है। नाइट्रोजन और आक्सीजन के मेल से बनी हुई यह हवा के ही नाम से पुकारी जाती है, पर इसमें हवा के कई तत्व मिले रहते हैं, और यह हमारे स्वास्थ्य के लिये बड़ी उपयोगी होती है।

आक्सीजन और नाइट्रोजन के मेल से बनी हुई हवा हमारे स्वास्थ्य हमारे स्वास्थ्य के लिये बड़ी उपयोगी है। हमारा जीवन इसी हवा के आश्रित रहता है। हम अपनी साँस के द्वारा इसी हवा को बाहर से खींचते हैं। यह हवा जब हमारे शरीर में भीतर जाती है, तब शरीर के रक्त को शुद्ध करती है और कार्बन से मिलकर, जो शरीर के भीतर भी रहता है, एक दूषित हवा पैदा कर देती है। इसी प्रकार बाहर की शुद्ध हवा को, जिसे आक्सीजन कहते हैं, साँस के द्वारा खींचते हैं, और भीतर की गन्दी हवा को निश्वास के द्वारा बाहर निकाला करते हैं। हम जितनी ही, अधिक मात्रा में बाहर

की आक्सीजन को अपने भीतर ले जायँगें उतना ही अधिक हमारा रक्त साफ होता रहेगा, और हम स्वस्थ रहेंगे, अतः हमें इस बात का प्रयत्न करना चाहिये, कि हम घर में रहें, चाहे बाहर, हमें बराबर आक्सीजन हवा मिलती रहे।

अब तुम्हें यह जानना चाहिये, कि आक्सीजन हवा किन किन स्थानों में तुम्हें प्राप्त हो सकती है। खुले हुये मैदानों की तथा बाग बगीचों की हवा अधिक प्राणप्रद होती है। जिन स्थानों में थोड़े मनुष्य रहते हैं, या जिन स्थानों में कल, कारखाने और मिलें नहीं होतीं, वहाँ की हवा भी स्वास्थ्य के लिये बड़ी उपयोगी होती है। इसके प्रतिकूल जिन स्थानों में अधिक मनुष्य निवास करते हैं, या जहाँ की बस्तियाँ अधिक सघन होती हैं, या जहाँ कल कारखानों और मिलों की अधिकता होती है, ऐसे स्थानों की हवा बड़ी गन्दी है, और स्वास्थ्य पर उनका बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। जो लोग ऐसे स्थानों में रहते हैं, उन्हें यक्ष्मा और तपेदिक ऐसे भयंकर रोग हो जाया करते हैं। उन्हें ऐसे स्थानों में कभी न रहना चाहिये। यदि तुम स्वस्थ रहना चाहती हो तो तुम्हें चाहिये कि तुम ऐसे स्थानों में रहो, जहाँ आक्सीजन वायु का अंश अधिक हो। तुम्हें आक्सीजन वायु के लिये प्रतिदिन बाग-बगीचों और मैदानों की सैर करती चाहिये। घरों के भीतर आक्सीजन वायु बराबर आती रहे इसके लिये तुम्हें अपने कमरों में खिड़कियों का प्रबन्ध करना चाहिये और रात में खिड़कियों को खोलकर सोना चाहिये। कमरों के भीतर की आक्सीजन वायु को शुद्ध रखने के लिये तुम्हें यह चाहिये, कि एक कमरे में कई मनुष्यों के साथ न सोओ। मनुष्यों के भीतर से निकली हुई साँस बड़ी विषैली होती है, और वह शुद्ध हवा को गन्दी बना कर स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालती है। कमरे की हवा को शुद्ध रखने के लिये तुम्हें कमरे में सफाई रखनी चाहिये, और दूसरे-चौथे दिन हवन इत्यादि का प्रबन्ध करना चाहिये।

—:०:—

पाठ २०

घर की सफाई

तुमने अपने रहने के लिये जो घर बनाया है, क्या तुम जानती हो, कि वह तुम्हारे लिये ठीक-ठीक स्वास्थ्य और आनन्द-प्रद कैसे हो सकता है? इसका उत्तर केवल यही है कि जब तुम अपने घर को साफ रक्खोगी। तुम अपने घर को जितना ही अधिक साफ रक्खोगी, तुम्हारे घर उतना ही अधिक सुन्दर ज्ञात होगा, और उतना ही अधिक तुम्हारे स्वास्थ्य पर उसका अच्छा प्रभाव भी पड़ेगा। घर की सफाई और उसकी गन्दगी पर ही घर में रहने वाले प्राणियों का स्वास्थ्य निर्भर रहा करता है। जो लोग अपने घरों को साफ नहीं रखते, वे अपने साथ तो अत्याचार करते ही हैं, अपने कुटुम्बियों के साथ भी बहुत बड़ा अत्याचार करते है। अतः तुम्हें प्रति दिन अपने घर और घर के कमरों को साफ करना चाहिये। साफ घर और साफ के घर स्वच्छ कमरे स्वर्ग की तरह ज्ञात होते है। ऐसे घरों में प्रवेश करते ही मन उत्फुल्ल हो जाता है, और हृदय में शान्ति बस जाती है। हमारे कई प्राचीन ग्रन्थों में यह लिखा हुआ मिलता है, कि लक्ष्मी का निवास उसी घर में रहता है, जिस घर की स्त्रियाँ सफाई पसन्द होती हैं, अपने घरों को साफ रखती है, और अपने बच्चों में स्वच्छ रहने की आदतें उत्पन्न करती है।

सफाई और स्त्रियाँ—यों तो घर को स्वच्छ रखने में स्त्री और पुरुष दोनों को भाग लेना चाहिये, पर घर को स्वच्छ रखने का काम जितना उत्तम स्त्रियाँ कर सकती हैं, उतना पुरुष नहीं कर सकते। इसका कारण यह है, कि, घरों के भीतरी राज्य की जिम्मेदारी स्त्रियों के ही ऊपर हुआ करती है। स्त्रियाँ ही घरों के भीतर रहती है, और वे ही घरों का संचालन भी करतीं है। प्राकृतिक रूप से घरों को संचालित करने का गुण भी स्त्रियों

में ही अधिक पाया जाता है। अतः घरों को स्वच्छ रखने की अपनी जिम्मेदारी को स्त्रियों को समझना चाहिये। प्राचीन काल में हमारे देश की स्त्रियाँ इस जिम्मेदारी को भली भाँति समझती थीं। वे प्रति दिन जब सवेरे सोकर उठती थीं, तो उनका पहला काम यही होता था, कि वे अपने घरों की सफाई के काम में लग जाती थीं। वे स्वयं अपने हाथों से झाड़ू देती थीं, और घरों के कमरों को लीपती-पोतती थीं। इस काम में उन्हें अधिक आनन्द भी मिलता था और वे इस काम को अपना कर्त्तव्य समझ कर बड़े उत्साह के साथ करती थीं। आज कल भी जो स्त्रियाँ अंग्रेजी शिक्षा और अंग्रेजी सभ्यता के सम्पर्क में नहीं आई हैं. घरों को स्वच्छ रखने की अपनी जिम्मेदारी को वहन करती जा रही हैं। पर उन घरों में जिनमें अंग्रेजी शिक्षा और सभ्यता का राज्य है स्त्रियों ने अपनी उस जिम्मेदारी को नौकरों के ऊपर छोड़ दिया है, जिसका यह परिणाम हो रहा है कि स्त्रियाँ धीरे-धीरे घरों की ओर से लापरवाह होती जा रही हैं और हमारे घरों के भीतर गन्दगी फैलने के साथ ही साथ अव्यवस्था बढ़ती जा रही है।

स्त्रियाँ घरों की शासिका होती हैं, इस लिये उन्हें चाहिये कि वे घरों के भीतर का सारा काम बड़े लगन के साथ करें। पहले तो उन्हें घर के काम-काज अपने ही हाथों से करने चाहिये। यदि किसी कारण वश वे अपने हाथ से काम-काज करने में असमर्थ हों तो उन्हें चाहिये कि वे अपनी देख रेख में नौकरों से काम कराये। घर की स्वच्छता के संबंध में तो स्त्रियों को विशेष रूप से दिलचस्पी लेनी चाहिये, और उत्साह प्रगट करना चाहिये। क्योंकि उनके बच्चों, उनके कुटुम्बियों और स्वयं उनके स्वास्थ्य का अच्छा होना और न होना घरों की गन्दगी पर ही निर्भर है। प्रत्येक स्त्री को प्रति दिन पाँच बजे प्रातःकाल उठ जाना चाहिये। सबसे पहले उसे अपने घर की वस्तुओं को लगन से साफ करना चाहिये। अलमारियों. कुर्सियों, और खूँटियों को स्वच्छ करना चाहिये। फिर कमरे के फर्श की सफाई पर ध्यान देना चाहिये यदि फर्श पक्का हो तो उसे

पानी से धोना चाहिये, और कपड़े से पोंछ कर साफ कर देना चाहिये। यदि फर्श कच्चा हो तो कमरे में झाड़ू लगाना चाहिये और जो कुछ कूड़-कर्कट निकले, उसे इकट्ठा करके बाहर फेंक देना चाहिये। प्रति सप्ताह में एक दिन गाय के गोबर से कमरों को लीपना भी चाहिये। जब घर की स्वच्छता पूरी तरह हो जाय, तब फिर घर की स्वामिनी को दूसरे काम में अपना हाथ लगाना चाहिये। इसी प्रकार संध्या समय एक बार फिर घर के कमरों में झाड़ू लगाकर उसे साफ कर देना चाहिये और कूड़ा कर्कट बटोर कर बाहर फेंक देना चाहिये।

सफाई के सामान—घर की सफाई से तात्पर्य घर और घर के सभी कमरों की सफाई से है। घर को स्वच्छ रखने के लिये कुछ ऐसी वस्तुएँ हैं, जो प्रतिदिन काम आती हैं, और कुछ ऐसी वस्तुएँ हैं, जिनका उपयोग कभी ही कभी करना पड़ता है। घर की सफाई के लिये चाहे प्रति दिन काम में आने वाली वस्तु हो और चाहे कभी-कभी उसका उपयोग करना पड़े, पर सफाई के काम में आनेवाली सभी वस्तुएँ घर में मौजूद रहनी चाहिये। साधारणतः सफाई के लिये जिन वस्तुओं की आवश्यकता पड़ा करती है, उनके नाम ये हैं—झाड़ू, ब्रुश बाँस का झाड़न, नाँद, बड़ी बाल्टी, मिट्टी का तेल, स्पिरिट, साफ कपड़े, साबुन और सोडा। इनके अतिरिक्त कभी-कभी कुछ और वस्तुओं की भी आवश्यकता पड़ा करती है। जैसे—पेट्रोल, तारपीन का तेल, मोम, नमक, पाउडर, और नीबू या इमली का रस इत्यादि।

झाड़ू की घर में प्रति दिन आवश्यकता पड़ती है। घर को स्वच्छ रखने के लिये झाड़ू का जितना अधिक उपयोग होता है उतना और किसी वस्तु का उपयोग नहीं। झाड़ू से फर्श की सफाई अच्छी तरह होती है। ब्रुश फर्श साफ करने के काम में आता है। बाँस के झाड़न से छत और दीवालों में लगे हुये जाले साफ किये जाते हैं। नाँद और बाल्टियाँ खाने-पीने के बर्तनों को साफ करने के काम में आती हैं। टोकरियों में घर का कूड़ा-कर्कट उठाकर बाहर फेंका जाता है। कुर्सियों और टेबुलों

की स्वच्छता के लिये साफ कपड़ा काम देता है। साबुन कपड़े की स्वच्छता के काम में आता है। फिनाइल और मिट्टी के तेल से मोरियाँ तथा पनालों में सफाई हो जाती है।

छत और दीवालों की सफाई—कमरों के फर्श की तरह हमें घर की छतों और दीवालों की सफाई पर भी ध्यान देना चाहिये। दीवालों और छतों की सफाई पर ध्यान न देने से दीवालों के कोनों और छतों में मकड़ियाँ जाले तान देती है। इन मकड़ियों में एक प्रकार का जहर होता है, जिसका यदि किसी प्रकार शरीर से स्पर्श हो जाता है, तो शरीर में छोटी-छोटी फुन्सियाँ निकल आती हैं। मकड़ी के इस जहर का प्रभाव छोटे-छोटे बच्चों पर अधिक पड़ता है। यदि किसी बच्चे के शरीर में मकड़ी के विष से पैदा होने वाली फुन्सियाँ निकल आती हैं, तो वे फिर बराबर निकलती ही जाती हैं, और बड़ी कठिनाइयों के बाद अच्छी होती हैं। अतः अपने घर के बच्चों और कुटुम्बियों को स्वस्थ रखने के लिये यह बहुत आवश्यक है कि उन्हें मकड़ी के इस भयानक विष से बचाया जाय। यह तभी संभव हो सकता है जब हम मकड़ी के जाले को अपने घर की छतों और दीवालों में न लगने दें।

अपने घर की छतों और दीवालों को मकड़ी के जाले से बचाने के लिये हमें छतों और दीवालों की सफाई पर ध्यान देना चाहिये। छतों की सफाई के लिये हमें एक लंबे बाँस के सिरे में एक मोटा कपड़ा बाँध कर उसका झाड़न बनाना चाहिये और उसी झाड़न से छतों में लगी हुई धूल और जाले को साफ करना चाहिये। छतों को प्रतिदिन साफ करने की आवश्यकता नहीं। यदि पन्द्रह दिन में एक बार भी छतों की सफाई होती रही, तो छतें साफ रहेंगी, और उनमें मकड़ियाँ जाले न लगायेंगी। छतों की तरह दीवालों को भी साफ करना चाहिये। प्रायः कच्ची दीवालों में सूराख हो जाते हैं, और उनमें तरह-तरह के कीटाणु अपने अड्डे बना लेते हैं। कच्ची दीवालों के कोनों में मकड़ियाँ बहुत शीघ्र अपने जाले तान देती हैं। अतः कच्ची दीवालों को साफ रखने में अधिक सतर्क रहना

चाहिये। कच्ची दीवालों में जब कभी सूराख हो जाय तो उसे शीघ्र बन्द कर देना चाहिये और कोनो में लगे हुये जालों को साफ कर देना चाहिये। साल में दो बार कच्ची दीवालों का मरम्मत होनी चाहिये और उन पर पुताई की जानी चाहिये। यदि दीवाल पक्की हो तो उसे पानी से धोकर साफ कर देना चाहिये। रंगीन दीवालों की सफाई के लिये साबुन का पानी अधिक उपयोगी होता है। रंगीन दीवालों पर पड़े हुये धब्बों को पानी से ही मल-मल कर छुड़ाना चाहिये। धब्बों को छुड़ाने के लिये सोडे का प्रयोग कभी न करना चाहिये। क्योंकि इससे दीवालों पर लगा हुआ रंग धूंधला हो जाता है और देखने में बुरा लगता है।

पनाले और मोरी की सफाई—घर की सफाई से तात्पर्य यह है कि घर के प्रत्येक भाग को अच्छी तरह साफ करना चाहिये। जिस प्रकार हमें घर के कमरों की सफाई पर ध्यान देने की आवश्यकता है, उसी प्रकार हमें घर की मोरियां और पनालों को साफ करना चाहिये! बल्कि आवश्यकता तो इस बात की है कि हमें घर के कमरों से कहीं अधिक ज्यादा घर की मोरियां और पनालों का सफाई पर ध्यान देना चाहिये। क्योंकि घर की मोरियों और पनालों से घर का गन्दा पानी बाहर निकलता है, और यदि इनकी सफाई पर उचित रूप से ध्यान न दिया गया तो उनमें बदबू पैदा हो जाती है, और सारा घर उससे भर जाता है। अतः हम घर के कमरों की सफाई को चाहे किसी दिन टाल भी दें पर हमें घर के पनाले और मोरियों की सफाई बड़ी सावधानी के साथ करनी चाहिये।

शहरों में जहाँ बड़ी म्युनिसिपैल्टियाँ हैं, घरों का गन्दा पानी बाहर निकालने के लिये मोरियाँ बनवातीं है, और इन मोरियों की प्रतिदिन सफाई भी होती है। पर गाँवों में ऐसा कोई प्रबन्ध नहीं होता। गाँवों में घर का गन्दा पानी पनाले से बाहर निकल कर पीछे के भाग में गड्ढे में एकत्र होता है, और उसी में सड़ा करता है। पनाले इतने गन्दे होते हैं कि उनमें एक प्रकार के कीड़े पड़ जाते हैं। गड्ढे में मलेरिया के मच्छर भी अपने अड्डे जमाये रहते है। आये दिन यद्यपि इन्हीं कीटाणुओं के कारण

देहातों में तरह-तरह की बीमारियाँ फैला करती है, किन्तु फिर भी लोग पनाले और मोरियों की सफाई पर ध्यान नहीं देते। ऐसे लोग अपने और अपने बाल-बच्चों के स्वास्थ्य के शत्रु होते हैं और वे जान-बूझकर अपने पास रोगों को निमंत्रित करते हैं।

घर की सफाई मोरी और पनाले की सफाई पर ही निर्भर रहती है। मोरी और पनाला उसी समय साफ रक्खा जा सकता है जबकि घर बनवाते समय उसकी उपयोगिता पर विचार कर लिया जाय। घर चाहे कच्चा हो या पक्का, पर घर का पनाला अवश्य सीमेन्ट का और चौड़ा बनवाना चाहिये। ईंटों और पत्थरों का बना हुआ पनाला अच्छा नहीं होता। क्योंकि ईंटों और पत्थरों के जोड़ों के छेदों में धीरे-धीरे गन्दगी एकत्र हो जाती है, और वह सड़कर एक प्रकार की जहरीली गैस बनाने लगती है। पनाला सीमेन्ट का हो, या ईंटों और पत्थरों का, हमें सप्ताह में एक दिन उसे अवश्य साफ करना चाहिये। यदि सप्ताह में एक दिन पनाले की सफाई होती रही, तो उसमें कीचड़ उत्पन्न होकर सड़ने न पायेगी और पनाला गन्दा न होगा। सीमेन्ट, ईंटों, और पत्थरों के बने हुये पनालों से अच्छे मिट्टी और लोहे के बने हुये नल होते हैं। जो लोग इन नलों को लगवा सकते है, उन्हें अवश्य लगवाना चाहिये। क्योंकि घर का गन्दा पानी बाहर निकालने के लिये ये सब से अधिक उपयुक्त होते हैं। घर का गन्दा पानी जिस स्थान में गिरता हो अर्थात् जहाँ बर्तन साफ किया जाता हो, जहाँ लोग कुल्ला करते हों और जहाँ लोग पेशाब करते हों, वहीं नल लगवाना चाहिये। नल इस प्रकार से लगवाना चाहिये कि गन्दा पानी गिरते ही नल के भीतर आजाय, और नल से बाहर निकल कर सार्वजनिक मोरी में पहुँच जाय। घर के सदस्यों का कर्त्तव्य है कि वे उसी स्थान में गन्दा पानी गिरायें, जिससे नल का संबंध है। यदि घर के सदस्य इस बात पर ध्यान न देंगे, तो फिर नाबदान के रूप में नल लगाने का महत्व नष्ट हो जायगा और घर में सफाई न हो सकेगी।

शहरों में प्रत्येक घर के पनालों का संबंध सार्वजनिक मोरी से होता

है। प्रत्येक घर का गन्दा पानी पनाले से होकर सार्वजनिक मोरी में आता है और फिर वह मोरी के द्वारा बस्ती से दूर समुद्र, नदी, या नाले में गिराया जाता है। म्युनिसिपैल्टियों की ओर से उन मोरियों की बराबर सफाई भी होती रहती है। पर देहातों में इस प्रकार की सार्वजनिक मोरियों का प्रबन्ध नहीं होता। देहात वाले गरीबी के कारण अपने घरों में नल भी नहीं लगवा सकते। पर पनाले की सफाई पर उन्हें भी तो ध्यान देना ही पड़ेगा। उन्हें चाहिये कि वे नाबदान सीमेन्ट का बनवायें। यदि सीमेन्ट का न बनवा सकें तो पत्थर का बनवाना चाहिये। नाबदान का मुँह चौड़ा होना चाहिये। सप्ताह में एक दिन उसे अवश्य साफ कर देना चाहिये और साफ करके उसमें मिट्टी का तेल बहा देना चाहिये। पनाले का गन्दा पानी, घर के पीछे भाग में बहुत दूर एक गड्ढे में एकत्र करना चाहिये। जिस गड्ढे में पानी एकत्र हो, वह पक्का होना चाहिये। सप्ताह में एक दिन उस गड्ढे को भी साफ करना चाहिये और गन्दा पानी तथा कीचड़ बाहर निकाल कर दूर खेत में फेंक देना चाहिये। नाबदान का गन्दा पानी जिस मोरी से वह गड्ढे में पहुँचता है वह यदि सीमेन्ट की बनाई जाय तो अधिक अच्छा है। यदि सीमेन्ट की न बनाई जा सके तो ईंटों और पत्थरों की तो अवश्य बनाई जानी चाहिये सप्ताह में एक दिन उसकी भी सफाई होनी चाहिये और गन्दगी को दूर करने तथा कीटाणुओं को नष्ट करने के लिये उसमें मिट्टी का तेल डालना चाहिये।

पाठ २१

गृहिणी-समाज सेविका

सेवा का कार्य अनादि काल से महिलाओं को ही मिला है। क्योंकि महिलाओं में क्षमा, शीलता, दया, प्रेम और त्याग की भावना कहीं अधिक होती है। घर की निरंतर सेवा करने के कारण उसे गृहलक्ष्मी और गृहिणी का महत्वपूर्ण एवं गौरव पूर्ण पद प्राप्त हुआ है और गृहलक्ष्मी की भाँति उसे जीवन में यथेष्ट सफलता भी मिली है। किन्तु ऐसा प्रतीत होता है कि भारतीय नारी समाज के प्रति उदासीन है। इसी लिए उसकी सेवा के अभाव के कारण समाज में अनेक कमियाँ कुरीतियाँ और अभाव उत्पन्न हो गए हैं। और इनका सबसे अधिक प्रभाव नारी समाज पर ही पड़ा है। सबसे अधिक यातना और पीड़ा इसी नारी समुदाय ने इन सामाजिक कुरीतियों के प्रतिफल स्वरूप उठानी पड़ी है। इसलिए प्रत्येक बालिका, प्रत्येक रमणी का कर्त्तव्य यही है कि वह घर के साथ ही साथ समाज के लिए भी कुछ करना प्रारम्भ कर दे।

घर के सारे आवश्यक कार्य सुचारू रूप से करने के पश्चात् भी गृहिणी कुछ न कुछ समय समाज सेवा के लिए निकाल सकती है। मुहल्ले में दस पाँच घरों से आना जाना यों ही बना रहता है। यदि किसी विशेष उद्देश्य को लेकर (पड़ोसिनो के) एकत्रित किया जाय और उस पर सबको अपने अपने विचार प्रकट करने दिया जाय तो ज्ञान बृद्धि के साथ ही अनेक कुरीतियों का दमन भी किया जा सकता है।

कभी हिन्दू मुस्लिम एकता कभी दहेज, बाल-विवाह, या अन्य कोई सामाजिक समस्या लेकर उस पर वाद-विवाद करना अत्यन्त लाभ-प्रद होता है। महिलाएं ऐसी छोटी सभाएं करके शिक्षा-केन्द्र-शिल्प-केन्द्र खोल सकती हैं। स्वयम् शिक्षित और जागृत होकर वे दूसरी अशिक्षित,

वाणीहीन बहिनों का नेतृत्व कर सकती है। उनके उद्धार की जिम्मेदारी अब शिक्षिताओं के ऊपर ही है। इन छोटी सभाओं को मिलाकर एक केन्द्रीय सभा भी बनाना चाहिए और हर छोटी सभा को अपने कार्यों की रिपोर्ट बड़ी सभा को देनी चाहिए। इस प्रकार अपने कार्यों पर दूसरों की सम्मति प्राप्त करके अपनी त्रुटियाँ सुधारने का सुअवसर भी मिल सकेगा। महिलायें जबतक समाज सेवा का व्रत न लेगी समाज का कभी उद्धार न हो सकेगा।

अपने लिए अथवा अपनी सन्तान के लिए तो पशु भी कुछ न कुछ कर लेते हैं किन्तु दूसरों के लिए भी कुछ करने की सामर्थ्य रखनेवाले ही मनुष्य कहे जाने योग्य होते हैं।

आजकल शिक्षित, अशिक्षित सभी महिलायें, अपने में, अपने घरों, और बच्चों में इतनी अधिक व्यस्त प्रतीत होती है कि उन्हें सार्वजनिक कार्य करने का अवकाश ही नहीं मिलता। पर समय न मिलने का कारण कार्य की अधिकता न होकर इच्छा का अभाव ही है।

मुद्रकः—महाबीर प्रसाद, प्रेम प्रेस, कटरा प्रयाग।